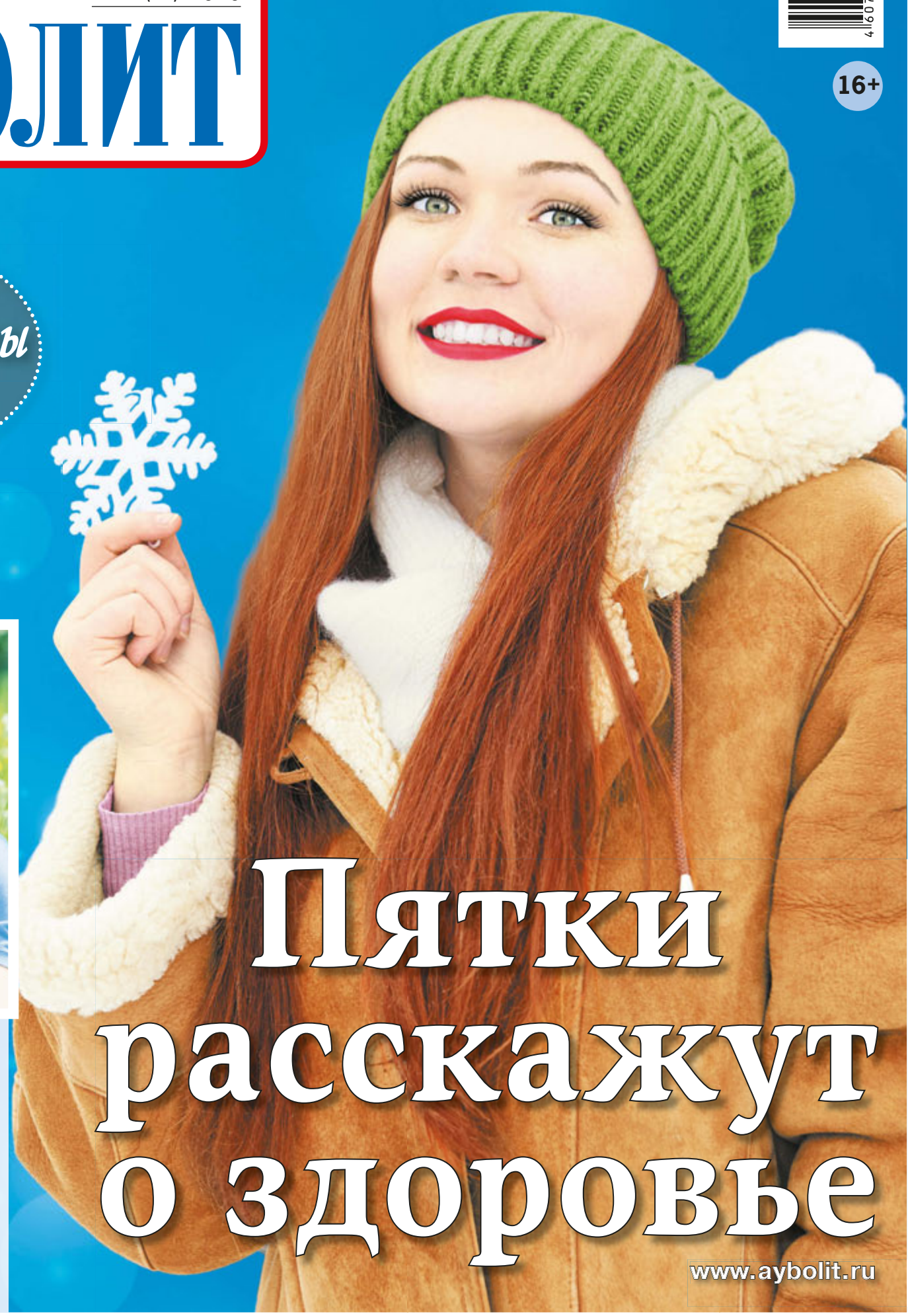
Как помочь кишечнику взбодриться стр. 14

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№1 (607) 2020

16+



К чему снятся вещие сны

Какое обследование стоит пройти

Про мужа Колю и принцессу Монако стр. 17

Пятки расскажут о здоровье

www.aybolit.ru

Не навреди!

Продукты из сои сейчас популярны

Многие люди стали вегетарианцами. А кто-то пытается с помощью этих бобов снизить уровень холестерина в крови.

Соей они заменяют мясо. Так вот: недавно французские эксперты предупредили: соя, особенно модифицированная, опасна. В ней содержатся фитоэстрогены. Они работают в человеческом организме как полноценные половые гормоны — эстрогены. Проверено 55 различных блюд из сои: десерты, соусы, напитки. Оказалось, что в одной порции фитоэстрогенов в 5 раз больше безопасной нормы. Важно также знать: соевые поля обильно поливают гербицидами — канцерогенными веществами. И еще: в соевых бобах есть соединения, которые мешают организму усваивать цинк, магний, железо и кальций. Эти же соединения блокируют выработку гормонов щитовидной железы — отсюда рак щитовидной железы и гипотиреоз.

НИКАКУЮ ЛЮБОВЬ ТАК НЕ ЖДЕШЬ, КАК МАРШРУТКУ, КОГДА НА УЛИЦЕ МОРОЗ ПОД 40°С.

Такая арифметика

● 1,4 килограмма весит мозг человека. Примерно как ноутбук. Но размер — не показатель хорошей работы. Например, у Эйнштейна содержимое черепа весило ниже нормы — 1,2 кг. Почти 80% от объема мозга — вода, однако при этом мозг сжирает 25% кислорода и сахара, которые необходимы организму. Чтобы память не отказывала, нужно снабжать мозг бором. Этого микроэлемента много в сливах, финиках и арахисе.

● 0,7 литра пота выделяется из тела в день, 21 л в месяц, 252 л в год, 18 000 л за всю жизнь (примерно 60 полных ванн). Это в средней полосе. В тропиках тело может выделять 4 л пота в день. Потение помогает регулировать температуру тела и выводить токсины, например остатки медикаментов.

● 1 из 10 человек — левша. Если вы сейчас держите «Айболит» в правой руке, а листаете — левой, скорее всего, вы леворуки.

Новости

Не заполняйте жилище горшками

Растения в доме не делают воздух в нем чище. Поэтому не стоит заполнять свое жилище горшками с цветами. Исследование на эту тему провели российские ученые, в том числе на Международной космической станции. Гораздо лучше и быстрее воздух в доме очищает его проветривание. Чтобы с этим так же хорошо справились растения, на 1 кв. метре жилища надо разместить от 100 до 10000 растений.

Изобрели «паучий» клей

Во время дождя пауки выделяют специальное вещество, чтобы ловить добычу в сырую погоду. Этот феномен решили использовать ученые из США для создания двустороннего скотча для тела человека. Известно, что трудно заставить ткани кишечника, печени, желудка, легких сформировать прочную сцепку из-за влаги на поверхностях. Наложение швов, конечно, удержит края вместе, но возможны боль и инфицирование раны. А «паучий» клей срабатывает через несколько секунд, тут же сужая края раны.

Эффект заметен через 4 недели

В Китае в продаже появился препарат для лечения болезни Альцгеймера. Он создан на основе экстракта морских бурых водорослей. Новое лекарство помогает при легкой и умеренной форме этого недуга. Причем эффект заметен уже через 4 недели с начала лечения.

Мороз на улице

■ В ТАКИЕ ДНИ УЛУЧШАЮТСЯ УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ, ГОЛОВА ПРОЯСНЯЕТСЯ, И ЛЮБЫЕ ПРОБЛЕМЫ РЕШАЮТСЯ БЫСТРЕЕ И ЛУЧШЕ.

■ НА 30% ПОВЫШАЕТСЯ СОДЕРЖАНИЕ КИСЛОРОДА В МОРОЗНОМ ВОЗДУХЕ, И ОН СТАНОВИТСЯ ЛЕЧЕБНЫМ.

Прикинь на себя — *Думай, думай*

Сахар как наркотик...

ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ С ЧЕЛОВЕКОМ, ЕСЛИ ОН НА ДВЕ НЕДЕЛИ ОТКАЖЕТСЯ ОТ СЛАДКОГО ПРОДУКТА?

У вас пропадет желание есть сладкое

Как только вы съедаете сладкое, ваш мозг получает удовольствие, а потом просит добавки. Организм при этом вырабатывает инсулин — гормон, снижающий уровень сахара в крови, что и вызывает ту самую тягу. То есть, перестав есть сладкое, вы избавитесь от зависимости.

Улучшится состояние кожи

На лице и теле исчезнут высыпания, кожа будет сиять. Все дело в том, что повышающийся от употребления сахара инсулин вызывает выброс андрогенов — мужских гормонов — у женщин и снижает тестостерон у мужчин. Поэтому люди страдают от акне.

Организм очистится

Лишние килограммы, пожалуй, самое очевидное, что может ожидать любителей сладкого. В сахаре содержится большое количество простых углеводов. Вывести их можно с помощью правильного питания и регулярных физических нагрузок. Кроме того, злоупотребление сахаром нарушает расщепление пищи. Это приводит к проблемам с печенью, поджелудочной железой, желудком и кишечником. Отказавшись от сахаросодержащих продуктов, организм сам будет выводить сначала лишнюю жидкость, а потом жир. За одну неделю можно потерять от 3 до 7 килограммов.

Повысится выносливость

Если вы любите сладкое, то наверняка замечали, что после еды чувствуете себя особенно уставшими. Все дело в сахаре — его высокий уровень в крови вызывает усталость мозга и сонливое состояние. Когда уровень глюкозы придет в норму, вы заметите прилив бодрости после приема пищи. Организм будет получать больше питательных веществ, рационально расходуя энергию.

Улучшится настроение

При частом употреблении сахара привыкший к нему организм начинает вырабатывать эндорфины — гормоны счастья — только после того, как вы съедите что-то, содержащее глюкозу. Это как наркотик — со временем только шоколадка, печенье или сладкий чай будут вызывать у вас радость. Все остальное будет казаться организму просто источником энергии. Без сахара вы снова научитесь радоваться простым вещам. Иными словами, вашему мозгу не нужна будет дополнительная стимуляция.

Уменьшится восприятие боли

В процессе перестройки вашего тела на новое топливо (жир вместо сахара) организм станет более устойчивым к воспалениям и боли. Ваша печень и почки очистятся, перестанут образовываться бляшки в сосудах, снизится риск инсульта и сердечного приступа. В процессе отказа от сахара может наступить обострение симптомов ваших заболеваний на три дня, но это стоит перетерпеть. По истечении двух недель вы почувствуете себя намного лучше и активнее.

По словам доктора Берга, наш организм не воспринимает сахар как что-то полезное. Конфеты легко можно заменить на мед или сухофрукты, а кофе будет таким же бодрящим со стевией — природным заменителем сахара.

Из почты «Айболита»

Она тихо взяла меня за руку. «Любит», — подумал я... «Гололед», — подумала она...

Михаил, Астрахань

Коктейль от гриппа

В Канаде в продаже появился коктейль от гриппа из бадьяна.

Поскольку количество больных гриппом и ОРЗ становится все больше, коктейль покупают как горячие пирожки. Один из его компонентов — бадьян (анис звездчатый), он входит в состав популярного средства для лечения гриппа. В напитке присутствуют также нотки карамели и цитрусовых, а также алкоголь. Продают коктейль от гриппа со льдом. Жареное послевкусие добавляет подожженный анис. Его добавляют в коктейль в самом конце приготовления. Создатели коктейля уверены, что в сезон заболеваемости гриппом этот напиток — именно то, что нужно.

Актуально

О гайморите и осложнениях

На вопросы читателей отвечает отоларинголог, врач высшей категории Егор Васильевич Лунев.

ЗАЧЕМ ДЕЛАЮТ ЭТОТ ПРОКОЛ?

У брата по всем признакам гайморит, но к врачу он не идет — боится прокола. Зачем вообще делают этот прокол?

Ольга, Астраханская обл.

Для пункции гайморовой пазухи есть четкие показания. Например, гнойный экссудат не может выйти из пазухи из-за заблокированного соустья. Тогда с помощью пункции можно освободить пазуху, улучшить дренаж. И тем самым предупредить развитие дальнейших осложнений. Самые грозные возникают, когда инфекция попадает в головной мозг.

КАЖДУЮ ЗИМУ ПЬЮ АНТИБИОТИКИ

С 30 лет каждую зиму болею гайморитом. Сразу же начинаю пить антибиотики. Можно ли как-то избавиться от гайморита? Мне 43 года.

Сергей, Черкесск

Если у вас есть изменение анатомических структур носа, то гайморит может повторяться часто. Самая распространенная причина — искривление носовой перегородки. В этом случае даже банальный насморк желательно лечить под контролем врача, чтобы не пропустить момент, когда начнет развиваться бактериальный риносинусит. Справиться с воспалением помогут антибиотики. Но... Вы уверены, что воспаление гайморовой пазухи у вас вызывают бактерии, а не вирусы? Антибиотики при вирусном риносинусите могут навредить организму не меньше, чем когда человек, страдающий от бактериального воспаления, отказывается от антибактериального лечения. К сожалению, сейчас антибиотики можно купить в любой аптеке. Покупают их, не советуясь с врачом. В результате у многих больных микрофлора в носоглотке уже не реагирует на лечение. Одолеть воспаление в этом случае бывает сложно...

УЖЕ МЕСЯЦ НОС НЕ ДЫШИТ...

Впервые заболела гайморитом лет в 15. Сейчас мне 42 года. Первый раз врач назначил лечение, которое мне помогло. С тех пор, как только начинает закладывать нос, принимаю этот антибиотик. Но вот странно! Раньше выздоравливала за неделю, а теперь хожу с заложенным носом уже около месяца. Почему?

Анна, Алматы

Скорее всего, из-за частого приема этого препарата у вас сформировалась устойчивость микрофлоры. А возможно, вы ориентировались только на симптомы, не зная, чем вызвано воспаление, — вирусами или бактериями. К тому же кто-то недооценивает, а кто-то преувеличивает симптомы: эмоциональный человек воспринимает сильно, а сдержанный считает терпимыми и не спешит лечиться.

При туберкулёзе

■ ПРИНИМАЮТ ПО ЧАЙН. ЛОЖКЕ ПЧЕЛИНУЮ ПЫЛЬЦУ 3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ЕДЫ.

■ ВОЗЬМИТЕ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ КАШИЦЫ ХРЕНА И ЧЕСНОКА, 100 Г СЛИВОЧНОГО МАСЛА, 0,5 КГ МЕДА, СМЕШАЙТЕ. ЕШЬТЕ ПО 2 СТ. ЛОЖКИ ПЕРЕД ЕДОЙ.

У мужа бронхит, но лечиться не заставишь...

Мой муж работает на заправочной станции. И в дождь, и в снег на улице, да еще и парами бензиновыми дышит круглые сутки. Не мудрено, что заработал себе хронический бронхит, а лечиться не заставишь. К счастью, нашла действенный рецепт лекарства, от которого муж не отказывается. Заливаю 1 чайн. ложку измельченных корней любистка стаканом горячей воды. Кипячу на маленьком огне 20 минут под крышкой и остужаю в течение 10 минут. Отвар процеживаю и доливаю кипяченой воды до первоначального объема. Муж пьет целебный напиток по 1-2 ст. ложки 3 раза в день. Даже после недельного лечения очищаются не только легкие и бронхи, но и пищеварительный тракт. Да и голова становится ясной. А еще отвар любистка мужскую силу прибавляет! Недаром он считается одним из самых эффективных природных афродизиаков. Единственное ограничение при лечении любистком — пиелонефрит и гломерулонефрит.

О. Дроздова, Московская обл.

Зимой я пью напиток с дрожжами

Хочу поделиться рецептом полезного дрожжевого напитка. Его пьют при переутомлении, для профилактики простудных заболеваний, для улучшения зрения, состояния волос и кожи. Измельчите 50 г хлебопекарных прессованных дрожжей, залейте 1 стаканом очень горячего зеленого чая и тщательно перемешайте. Подождите, пока остынет до комнатной температуры, добавьте 1 ст. ложку меда и сок одного лимона. Еще раз перемешайте и сразу же выпейте. Хранить напиток нельзя. Пить надо раз в день за 30 минут до еды. Курс лечения — 1 месяц. Можно сделать перерыв на 2-3 недели и повторить.

И. Н. Рябцева, Астрахань

Умные мысли

■ НИЧТО ТАК НЕ ОРИЕНТИРУЕТ ЧЕЛОВЕКА НА МЕСТНОСТИ, КАК ПОИСКИ ТУАЛЕТА.

■ ЛЮБАЯ ЗМЕЯ НЕ ЯДОВИТАЯ, ПОКА ТЫ НА НЕЙ НЕ ЖЕНИШЬСЯ.

■ В РОССИИ СКОРО ОСТАНЕТСЯ ТОЛЬКО ДВА ВИДА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ: ЛЕЧЕБНОЕ ГОЛОДАНИЕ И УРИНОТЕРАПИЯ.

■ ВИДИШЬ НА ПРОГУЛКЕ СОБАК, ОДЕТЫХ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ТЫ? ЗНАЧИТ, ТЫ ЖИВЕШЬ В ХОРОШЕМ РАЙОНЕ.

Не навреди — Процедурная

Парить ноги или нет?

ПОЛЕЗНО

■ **Простудились?** При первых признаках простуды парить ноги очень полезно.

■ **При насморке**, если он не сопровождается температурой, такая тепловая процедура поможет снять заложенность носа, и дышать станет легче.

■ **У вас сухой кашель?** Если парить ноги в горячей воде, быстрее начнет отделяться мокрота, а значит, кашель скоро пройдет.

■ **Переохладились?** Попарьте ноги с горчицей. Это поможет согреться и, возможно, предотвратит появление насморка.

■ **Замучили мозоли и натоптыши?** Горячая вода размягчает затвердевшую кожу. После того как распарите ноги, мозоли легко удалить при помощи пемзы.

■ **Часто бывает бессонница?** Попарьте ноги перед сном. Такая процедура мгновенно расслабляет, и спать будете крепко.

■ **Устали?** Горячая ванна расслабит напряженные мышцы и вернет легкость движениям.

■ **При подагре** полезно парить ноги — это помогает вывести из суставов излишки солей.

■ **Грибок на ногах?** Попарьте ноги, добавив в воду крепкий отвар полыни. Такая процедура уничтожит вредные микробы и избавит от инфекции за несколько дней.

ВРЕДНО

■ При беременности. Горячая вода расширяет сосуды не только в ногах, но и по всему телу. Могут начаться мышечные сокращения матки. Это опасно выкидышем на раннем сроке или преждевременными родами.

■ Парить ноги в горячей воде нельзя при варикозном расширении вен. Такая процедура принесет только вред.

■ Делать горячие ванночки запрещается при температуре. У больного и без того сильный жар. Температура поднимется еще сильнее, и сбить ее будет сложно. К тому же от горячей воды ускоряется кровообращение, а это приводит к лишней нагрузке на сердце.

■ Не стоит парить ноги при повышенном давлении и болезнях сердца. Не исключены резкие скачки давления или тахикардия.

О. Д. Алешина, терапевт, врач высшей категории

Сам себе доктор

СОК ОГУРЦА С МЕДОМ В ПРОПОРЦИИ 20:1 — ХОРОШЕЕ ОТХАРКИВАЮЩЕЕ СРЕДСТВО. ПРИНИМАЮТ ПО 1/2 СТАКАНА 3-4 РАЗА В ДЕНЬ.

Бабушкины рецепты

От ревматизма — сладкое снадобье

Влейте в эмалированную кастрюлю 3 л воды, 0,5 л водки. Добавьте горсть цветков сирени, 0,5 кг сахара, 100 г сухой заварки черного чая. Доведите до кипения, держите 30 минут под крышкой на очень маленьком огне, помешивая. После остывания процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день независимо от еды. Храните снадобье в трехлитровой банке при комнатной температуре. Лечиться надо до окончания приготовленного средства.

Растирка для больных суставов

Измельчите и смешайте в равных частях плоды кориандра, почки березы, траву мяты и корень одуванчика. Залейте 3 ст. ложки смеси 100 мл кипятка и кипятите на маленьком огне 5 минут, постоянно помешивая. Затем добавьте по 75 г сливочного и растительного масла и кипятите еще 20 минут.

Приготовленную смесь втирайте подольше в пораженную область. После это место хорошо утеплите. Процедуру повторяйте 3-4 раза в сутки. Храните готовую растирку в холодильнике.

5 чашек кофе — и ты не игрок!

Если на Олимпийских играх в крови спортсмена обнаружат больше 12 микрограммов кофеина, его дисквалифицируют. Это 5 чашек кофе.

■ Черные зерна кофе содержат меньше кофеина, чем светлые. Чем дольше обжаривается кофе, тем меньше в нем кофеина.

■ Более 700 химических веществ, составляющих аромат приготовленного кофе, выделяется в процессе его остывания.

■ Обычай пить кофе привил Петр I. Он насильно поил «горьким пойлом» приближенных.

■ 2 чашки кофе в день снижают опасность возникновения рака печени, поджелудочной железы, толстой и прямой кишки.

■ В России кофе лечили многие болезни, в том числе мигрень.

■ Кофеин входит в состав многих популярных и действенных лекарств.

■ Только первые 2-4 чашки кофе оказывают стимулирующее действие.

Ногу подвернул...

А может, и щиколотка опухла? Вывихи голеностопа случаются так же часто, как и боли в пояснице.

Понятно, почему это случилось

Нижние конечности испытывают большую нагрузку, поэтому и травмируются. Причины такой травмы: перегрузка сустава, лишний вес, резкое движение, падение, удар, неудобная обувь, нарушение кровообращения. Даже если очень оберегать себя от травм, не заниматься спортом, от вывиха никто не застрахован. Ограничение нагрузки на ноги приводит к ослаблению мышц, сокращению связок, нарушению кровотока. При атрофированных мышцах и коротких связках вес тела переносится на кости, а суставы испытывают перегрузку...

Почему нарушается кровоток? Сокращаясь, мышцы гонят кровь к сердцу. Для сокращения мышц нужна физическая нагрузка, иначе кровь застаивается, развиваются сосудистые болезни — варикоз, тромбоз, варикоцеле. Любой бытовой толчок, падение, прыжок, удар приводят к вывиху. При этом сустав выходит из обычного положения, связки растягиваются из-за разрыва микроволокон. Что делать?

В первые минуты травмы

Человек может не почувствовать боли. Ну вышел сустав, потом встал на место, есть просто ощущение неловкости. Если связки хорошие, эластичные, то наверняка разрыв связок будет минимальным. Достаточно снизить нагрузку, снять обувь, дать стопе покой, по возможности приложить лед. Если появился небольшой отек, нужно зафиксировать голеностоп эластичной повязкой. Ни в коем случае нельзя нагревать сустав, иначе начнется воспаление, появятся боли и потребуется более серьезное лечение. Сустав восстанавливается в течение 2-4 дней.

В это время на травмированный участок наносят гели с охлаждающим эффектом.

Обратите внимание на такие симптомы

Если травма серьезная, бедолаге больно опираться на больную ногу; больно сгибать-разгибать стопу; сустав тугоподвижен; стопа не поворачивается или поворачивается с трудом; появляется боль, когда прикасаешься к щиколотке; она отекла; образовалась гематома — сине-красное пятно крови под кожей; иногда может повыситься температура тела. Что делать в первую минуту после вывиха, если щиколотка отекает на глазах? Присесть, снять обувь, приподнять ногу. Только не сгибайте в колене — кровь должна циркулировать свободно. Знайте, что время, которое вы потратите на восстановление поврежденных связок, зависит от принятых мер в первые сутки.

Небольшие вывихи становятся крупными травмами, когда доморощенные костоправы пытаются помочь: выворачивают стопу, дергают, тянут.

Что запрещено делать после травмы

Тянуть, колоть, бить и резко дергать стопу, пытаясь поставить сустав на место. Небольшие вывихи становятся крупными травмами, когда доморощенные костоправы пытаются помочь: выворачивают стопу, дергают, тянут. В результате количество разорванных волокон увеличивается, лопаются сосуды, питающие сустав, разрываются сухожилия, ломаются хрящи, появляются трещины. Как правило, после вывиха сустав самостоятельно встает на место, поэтому править его не нужно.

Не нужно прикладывать грелку...

А также принимать горячие ванны, идти в сауну, делать компрессы в первые два дня. Во время травмы вместе со связками разрушаются кровеносные сосуды. Кровь разливается, появляются отек и гематома. Первые 48 часов происходит восстановление кровообращения в тканях. Если нагревать стопу, то сосуды не смогут восстановиться — отек будет увеличиваться, воспаление распространится на более обширный участок. Еще одна ошибка — фиксировать стопу не эластичным бинтом. Он не позволит мышцам сокращаться, передавит сосуды, и заживление будет проходить долго и с осложнениями.

Не ставьте себе диагноз

То, что вы называете вывихом, может оказаться закрытым переломом. Обратитесь в травмпункт. Врач проведет диагностику и даст рекомендации по лечению. Если травма случилась дома и к врачу быстро не попасть, снимите обувь и приподнимите стопу. Колено сгибать не нужно. Приложите лед к области сустава. Лед нужно положить в мешочек (можно в хлопчатобумажный носок) и закутать в полотенце, чтобы стопе не было холодно. Ваша задача — охладить больное место, а не заморозить. Если очень больно, примите анальгетик. Если поднялась температура, примите жаропонижающее. Таких таблеток не оказалось в домашней аптечке? Выпейте некрепкий зеленый чай. Он прекрасно справляется с воспалениями, обладает анестезирующим и отвлекающим эффектом. Нанесите мазь, гель или крем для снятия отечности и боли. Зафиксируйте стопу эластичной повязкой. Если нет повязки, можно временно зафиксировать стопу, надев несколько пар плотных носков.

При первой возможности обратитесь к врачу

Необходимо сделать снимок, чтобы исключить наличие трещин, разрывов и переломов. Врач порекомендует препараты, с помощью которых лечение пойдет быстрее. Нестероидные противовоспалительные средства уменьшают отеки, снимают воспаление и боль. Это «Кетонал», «Фастум-гель», диклофенак. Охлаждающие средства на основе ментола, камфоры — «Троксевазин», ментоловая мазь. Для улучшения циркуляции крови, снятия воспаления, ускорения восстановления и предупреждения образования тромбов назначаются «Гепарин», «Лиотон».

Гипсовать ли стопу?

Травматологи пациентам с вывихом часто советуют наложить гипс. Гипс фиксирует голеностоп, защищает его от дополнительной травмы. Так считают некоторые врачи. А другие говорят, что при вывихе можно обойтись повязкой, потому что гипс не позволяет разрабатывать сустав. Несколько недель в гипсе действительно плохо влияют на мышцы, связки и кровеносные сосуды.

Как восстановить стопу после травмы?

Полезно наносить разогревающие мази на основе змеиного или пчелиного яда. Мази хорошо проникают в ткани, расширяют сосуды, улучшают кровообращение и кровоснабжение.

Чтобы вернуть подвижность суставу, придется разрабатывать его. Упражнения нужно выполнять ежедневно, сидя на стуле, в медленном темпе, без резких движений.

* Тяните носок на себя, а потом от себя 1-2 минуты.

* Поставьте пятки вместе, а носки врозь. Отрывайте пятки от пола и снова ставьте на пол — и так в течение минуты.

* Поставьте пятки и носки вместе, затем носки вместе, а пятки врозь.

После выполнения упражнений сядьте на пол, выпрямите ноги в коленях и потяните носки на себя так, чтобы почувствовать, как растягивается икроножная мышца и подколенное сухожилие (должно быть неприятно). Спину держите прямо. Выполните 3 подхода по 30 секунд.

Восстановить поврежденный сустав сложно, иногда это занимает несколько месяцев. Успех лечения зависит от пациента. Соблюдайте рекомендации врача.

Р. Н. Исаев, хирург-травматолог

Упала и сильно стесала кожу. Лечусь сама...

Сразу это место промыла хозяйственным мылом, потом перекисью водорода и нанесла мазь «Спасатель». Выбраться в больницу возможности нет — у меня двое маленьких детей, да и ехать далеко. Ежедневно трижды в день делаю примочки с фурацилином или с фурацилином и настойкой календулы (1 чайн. ложка на стакан воды). Присыпала стрептоцидом, раз в день прикладываю мазь «Левомеколь». Остальное время стараюсь, чтобы рана высыхала на воздухе и заживала. Не дергает, как бывает при нагноении, но мокнет. Чем еще можно обрабатывать рану? Два дня честно и усердно поливала фурацилином и перекисью водорода. На ране появилась белая пленка, но это точно не гной. Может, просто кожа побелела от перекиси?

Амина, Дагестан

Вы все делаете правильно. Всем бы врачам хотелось пожелать таких грамотных пациентов!

Я. М. Шевляк, травматолог

Люди и звери

Врачи, увидев пса, оторопели...

Этой зимой двое эстонских рабочих в проталине у реки заметили собаку. Пес пытался выбраться на хрупкий лед, но ничего не получалось.

Он снова и снова проваливался в ледяную воду. Рабочие пожалели животное, потихоньку расчистили тропу на льду. Лежа доползли к собаке и вытащили из воды. Пес был тяжелый, потому мужчины положили его на одеяло и тащили по снегу. Собака так обессилела, что не сопротивлялась и не убегала. Ее вытерли тряпкой, бережно завернули в фуфайку и повезли в ближайшую ветклинику. Врачи, когда увидели животное, оторопели. К груди одного из спасителей, словно беззащитный щенок, прижимался... дикий серый волк. А ведь опасный хищник мог кинуться и загрызть человека или как минимум цапнуть хорошенько. Но зверь не проявил ни капли агрессии! В ветеринарной клинике его подлечили и вскоре выпустили на свободу. За все время пребывания в клинике волк не проявил никакой агрессии. Видимо, был так благодарен людям, пригрелся в их ласковых руках. Впервые в жизни о нем по-человечески заботились! Волку, наверное, захотелось стать чьей-то собакой...

Цифры и факты

■ ПОМИМО ПОРАЖЕНИЯ СУСТАВА БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА НОГИ, ДРУГИЕ СУСТАВЫ ТАКЖЕ МОГУТ БЫТЬ ЗАТРОНУТЫ ПОДАГРОЙ.

■ ОКОЛО 40% ЛЮДЕЙ С ПОДАГРОЙ ИМЕЮТ ГИПЕРТОНИЮ, СКЛОННЫ К ДИАБЕТУ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ И ЗАБОЛЕВАНИЯМ ПОЧЕК.

■ ПРИСТУПЫ ПОДАГРЫ ЧАЩЕ ВСЕГО СЛУЧАЮТСЯ НОЧЬЮ.

■ СПЕШИТЬ С ОПЕРАЦИЕЙ НЕ СТОИТ, ПОТОМУ ЧТО ПАЛЬЦЫ СТОПЫ ДЕФОРМИРУЮТСЯ МЕДЛЕННО.

На приёме у ревматолога

После застолья палец опух и покраснел...

После новогодних праздников ревматологи не сидят без работы. К ним на прием идут пациенты, с размахом встретившие Новый год и Рождество. У многих обостряются заболевания суставов. Почему?

ВРАЧ ЗАПОДОЗРИЛ ПРИСТУП ПОДАГРЫ...

Отмечали допоздна Новый год. А утром у мужа большой палец на левой ноге распух, покраснел и болел так, что к нему нельзя было прикоснуться. Врач заподозрил приступ подагры. До этого муж никогда не жаловался на боли в суставах.

Ольга Васильевна Прокофьева, Пензенская обл.

Болезнь возникает, когда мочевой кислоты образуется в избытке или она плохо выводится из организма. Ее кристаллы накапливаются в суставах, и это вызывает мучительную боль. Чаще всего страдает большой палец ноги. Древний врачеватель Гиппократ описал подагру еще 2500 лет назад. Правда, тогда под этим словом подразумевали все виды артрита. Вашему мужу повезло, что подагра проявилась ярко. Видимо, врач увидел распухший, болезненный, красно-синего цвета палец, а муж рассказал, что приступ случился под утро и повысилась температура. Но такая классическая картина бывает не всегда. Если подагра облюбовала другие суставы — голеностопный или коленный, больной может годами безуспешно лечиться. А заболевание время от времени обостряется, пока не появляются тофусы — характерные узелки, в которых откладываются соли мочевой кислоты. Тогда диагноз становится ясным. Если муж до этого никогда не жаловался на суставы, это не означает, что он заболел сейчас. В его организме уже несколько лет постепенно увеличивалось содержание мочевой кислоты. В праздники мужчина вкусно поел, может быть, перебрал со спиртным — и это спровоцировало приступ.

МУЖ ВЫПИЛ ШАМПАНСКОЕ...

Бокал шампанского может вызвать приступ подагры? Муж встретил Новый год, а теперь не может ходить.

Римма Хачикян, Краснодарский край

К сожалению, иногда приступ возникает даже из-за пары глотков игристого вина. К тому же в праздник трудно удержаться от деликатесов. Что нельзя есть и пить тем, кто страдает подагрой? Все газированные напитки, к которым относятся игристое вино и сладкая газировка, а также пиво и виски, соки из пакета и фреши. Табу на морепродукты. Нельзя есть икру. Раньше запретов было намного больше: заливные блюда из мяса и рыбы, субпродукты, молодая телятина (в ней особенно много пуринов, а подагра возникает при их избытке). Запрещались наваристые бульоны, бобовые, томаты, малина.

Н. И. Орешкин, ревматолог, врач высшей категории

Тяжёлые мысли

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МУЧИТЕЛЬНЫХ ПЛОХИХ МЫСЛЕЙ? ОСОБЕННО ТЯЖКО, ЕСЛИ ТЫ ОДИНОК...

Есть несколько способов уйти от тяжелых мыслей, которые можно применять самостоятельно, если недоступна помощь специалиста.

1 Нужно немедленно записать все плохие мысли, которые вас мучают, и выбросить листок. И забыть написанное на нем.

2 Записывать плохое надо регулярно, выбрасывать — тоже регулярно. Переживания обесценятся, поблекнут, и вы освободитесь от мучительных плохих мыслей!

3 Можно просто ущипнуть себя или плюнуть через плечо. Постучать по дереву. Несколько раз произнести про себя защитные слова: «Этого не случится!» Верующие люди молятся. Это позволяет переключиться на хорошее.

4 Плохие мысли можно и нужно «забетонировать». «Бетон» — это новые впечатления и события, путешествие, знакомство, обучение. Память устроена так, что новые впечатления гасят прошлое.

5 Нужно немедленно изменить свое физическое состояние. Это нетрудно. Когда человек думает о плохом, он съеживается, дышит с трудом, сутулится... Занятия спортом, одежда ярких цветов, пешие прогулки и хорошие мысли — вот противоядие от таких мыслей.

6 Плохую мысль надо уничтожить в самом начале. Ее можно «перебить» физической работой, разговором с близким человеком, холодным душем. Как правило, плохие мысли мучают человека, когда он в одиночестве. Общение с другими людьми, просто поход в людное место, хотя бы в магазин, может помочь переключить сознание на другие впечатления и эмоции.

Н. Р. Арутюнова, психолог

Есть еще способ избавиться от плохих мыслей. Собрать в коробку все, что напоминает, тревожит, например вещи, фотографии... И закопать коробку в саду, поблагодарив прошлое за все хорошее и навеки попрощавшись с ним. Потом повернуться и уйти... в новую жизнь, которая вскоре начнется.

Где начало болезни? Доискалась... Вспомнила, как пнул меня отец...

Откуда у меня проблемы со здоровьем? Где начало, какова причина? Доискалась... Картина сложилась не сразу, частями. Сначала из памяти всплыла фраза хирурга: «Где у вас девочка так травмировалась? Если бы сразу лечили, до такого бы не дошло». Почитала медицинские статьи об остеомиелите со словосочетанием «инфицированный перелом», и как гром обрушилось воспоминание об одном случае из детства. Через сорок лет память выдала, представляете? Почему не раньше? Мозг прячет, блокирует тяжелые воспоминания, выключает сознание при сильных болях и переживаниях. А тут вдруг вспомнилось, как меня пнул отец. Лежал пьяный, играли, я подбегала, трогала его за руку и отскакивала. Не ожидала, что он может ногой ударить. Упала, задыхаясь от боли и рыданий. Мама особо и не пожалела. Мол, если знаешь, что отец пьяный, зачем подходишь?

Следующая картинка из памяти. Смотрю на свое левое бедро — там черный синяк и вниз к колену красное пятно. А мамочка, сюсюкая, советует: «Не смотри, доченька, пройдет». Потом помню разговор родителей: «Надо в больницу...» — «...А если расскажет?..» Когда болезнь свалила меня окончательно, отец запил по-черному. Родители развелись. Как лечиться и на что? Чем жить и где?.. Мать работала посменно, держала домашнее хозяйство, огород — вот и все богатство. Когда я уже не могла ходить, положили меня в больницу на девять месяцев. Потом лечилась в стационарах, хирургических отделениях. Подолгу носила гипс, заново училась ходить. Перенесла несколько сложных операций... Если бы мать не отнеслась безразлично к страшному синяку на моем бедре, вся моя жизнь могла бы быть совсем другой!

Нина Степановна Моргунова, Тульская обл.

■ НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ ВОЛОКНИСТУЮ ЧАСТЬ ТЫКВЫ. ДЕЛАЙТЕ ИЗ НЕЕ КОМПРЕССЫ НА ПЯТКИ, И ОНИ СТАНУТ ГЛАДКИМИ И НЕЖНЫМИ.

■ В АМЕРИКЕ ИЗ КОЖУРЫ ТЫКВЫ ПЕКУТ ПЕЧЕНЬЕ И ДЕЛАЮТ ЦУКАТЫ. ПРАВДА, КОЖУРУ ПЕРЕД ЭТИМ ДОЛГО ВАРЯТ.

Острый живот

Не упусти время

Сильной болью в животе сопровождаются тяжелые острые заболевания органов брюшной полости.

Хотя точный диагноз неизвестен, но не вызывает сомнения, что больной нуждается в срочном хирургическом вмешательстве. 3/4 таких случаев приходится на приступ аппендицита. Все остальные случаи — это прободные язвы, холецистит, камни в почках и желчном пузыре, перитонит, острый панкреатит, кишечная непроходимость, заворот кишок, ущемленная грыжа, внематочная беременность, маточное кровотечение, травмы внутренних органов после удара.

Не давайте больному обезболивающие. Нельзя ничего есть и пить. Пока ждете скорую, соберите все, что понадобится в больнице.

Благополучный исход напрямую зависит от того, сколько времени прошло между началом приступа и началом операции. При прободении язв желудка и двенадцатиперстной кишки умирают 4,5% больных, прооперированных через 6-12 часов, и 30% тех, кого привезли через сутки после начала приступа.

Основные признаки острого живота — внезапная боль в животе, усиливающаяся при надавливании, и напряжение мышц брюшной стенки (доскообразный живот). Обычно поднимается температура, учащается пульс. Остальные признаки могут быть разными: тошнота, рвота, запор или понос. Боль может быть умеренной, сильной или непереносимой; постоянной, периодической или схваткообразной; ощущаться в определенном месте, по всему животу или в одной его половине; развиваться в течение нескольких минут или постепенно.

Особенно опасно медлить в тех случаях, когда боль в животе сочетается с симптомами острого малокровия (бледность, слабость, головокружение, холодный пот, слабый и частый пульс, понижение артериального давления). Эти симптомы характерны для внутреннего кровотечения. При кровотечении в желудок может быть рвота с кровью — свежей или измененной, похожей на кофейную гущу. Кровотечение из нижних отделов кишечника можно заметить по примеси крови в стуле.

Кровотечение в брюшную полость проявляется симптомами острого живота, общей слабостью, синюшностью кожи. При подозрении на острый живот или внутреннее кровотечение, не дожидаясь, пока само пройдет, звоните в скорую. Приложите к животу холод. Больше ничего не делайте! То, что полезно при почечной колике, может оказаться смертельным при аппендиците, а отличить одно от другого часто очень трудно даже хорошему и опытному хирургу.

В. Г. Симонов, хирург, врач высшей категории

При диарее

■ ХОРОШО СПРАВЛЯЮТСЯ С ДИАРЕЕЙ «СМЕКТА», АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ, ФТАЛАЗОЛ, «ЭНТЕРОСГЕЛЬ».

■ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ ЕЖЕВИКИ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА. КИПЯТИТЕ 4 МИНУТЫ. НАСТАИВАЙТЕ В ТЕПЛЕ ПОЛЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТАКАНУ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ ДО ПОЛНОГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ.

Снятся вещие сны...

ОБСЛЕДОВАНИЕ КАКОГО ОРГАНА СТОИТ ПРОЙТИ, ЕСЛИ ПОСТОЯННО СНЯТСЯ НЕПРИЯТНЫЕ СИТУАЦИИ?

■ **Желудок и кишечник.** Во сне человек может видеть и даже чувствовать неприятный запах испорченного сырого мяса, протухшей рыбы, гнилых овощей или фруктов. Снится, что едите песок, землю, что-то несъедобное и невкусное. Противный соленый вкус во рту.

■ **Печень, желчный пузырь.** Пациентам нередко снится темно-красное сырое мясо, привкус крови или горечи во рту... Драки, ранения в бок ножом, изматывающие суетливые погони, которые заставляют злиться. Во сне вы раздражены, недовольны, сердиты.

■ **Мочевой пузырь, почки.** Снится, что находитесь в страшном темном месте. Не можете выйти или не можете найти туалет. Женщинам может снится, что они беременны и чувствуют огромную тяжесть.

■ **Органы дыхания.** Во сне кончается воздух в тесном пространстве: в тоннеле, подводной лодке, космическом корабле. Или тонете, вязнете с головой в засасывающем болоте... Или оказываетесь в густом липком тумане и не можете дышать. Сны сопровождаются сильным страхом.

■ **Сосуды, сердце.** Как правило, это удар молнии, ножа в сердце, тесная давящая одежда. Страх умереть.

■ **Гипертония.** Когда поднимается давление, снятся обрывочные, тревожные, часто яркие сны — ураганы, цунами, землетрясения, война. Вы погребены под обломками строений, лихорадочно пытаетесь выбраться. Сердце сильно стучит, шум в ушах, резкие свистящие звуки...

■ **Артрит пальцев рук.** Вы хотите и не можете что-то взять в руки, удержать в них важную вещь: книгу, сумку, документы, инструменты.

■ **Грипп, ОРВИ.** Накануне снятся грязь, грязное белье, купание в болоте, ледяная вода. Или, наоборот, пожар, слишком горячая баня... Кошмары с маньяками, чудищами, погонями...

■ **Онкология.** Может сниться один и тот же сон с сильными, кинжальными болями в области поражения. Или вы попали под пресс, под механическую пилу. Дикие животные вгрызаются в тело, или на всем ходу врезаетесь на машине в стену...

■ **Болезни кожи.** Снится, что по телу ползают насекомые: пауки, мухи, тараканы. Вы их никак не можете согнать. Могут даже заползать под кожу...

■ **Неврозы, стрессы.** Вы оказываетесь без одежды среди массового скопления людей. Или не можете сдать экзамен. Опаздываете на поезд, самолет. Или находитесь в чужом городе и не можете понять, куда вам идти. Перед вами высоченная стена, через которую надо перелезть. А вы почему-то не можете.

Е. С. Апанасенкова, врач-сомнолог

Цифры и факты

СОЛЯНАЯ кислота, участвующая в пищеварении, может легко переварить металлический предмет, который проглотил человек, но не в состоянии разложить жевательную резинку. Жвачка выйдет в том виде, в котором была проглочена.

ПРИ пережевывании пищи челюстные мышцы развивают на коренных зубах усилие до 72 килограммов, а на резцах — до 20 килограммов. Для жевания хлеба требуется усилие в 25 килограммов, для пережевывания жареной телятины — 15 килограммов.

НА один квадратный миллиметр слизистой оболочки желудка приходится около ста желез, выделяющих пищеварительный сок.

ГАСТРИТОМ страдают 50% россиян. Причем мужчины болеют в 3 раза чаще женщин.

На приёме у терапевта

С возрастом сосуды стареют

В них формируются зловредные холестериновые бляшки, образуются опасные тромбы, не говоря уже о том, что сосудистая стенка теряет тонус и эластичность. А еще у многих людей повышается давление. Это тоже плохо отражается на состоянии сосудов.

О чём говорят цифры

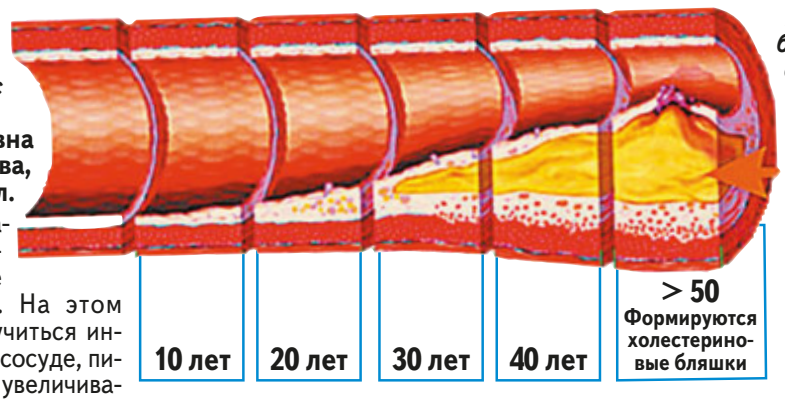
- ОПТИМАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ — 120/80 ММ РТ. СТ. У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ ПОСЛЕ 80 ЛЕТ — 150/90 ММ РТ. СТ.
- ПОВЫШЕННОЕ НОРМАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ — 130-139/85-89 ММ РТ. СТ.
- АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ — 140/90 ММ РТ. СТ. И ВЫШЕ.

ГИПЕРТОНИЯ НАЧАЛАСЬ ЛЕТ 15 НАЗАД

Принимаю таблетки. Но в последнее время обнаружили атеросклероз и стала сильнее беспокоить одышка. Иногда сердце на секунду как будто замирает. Это связано с давлением?

Анна Николаевна Соколова, Рязанская обл.

Гипертензия сама по себе усиливает развитие атеросклероза. На этом фоне может случиться инфаркт: бляшка в сосуде, питающем сердце, увеличивается, закрывает его просвет, и наступает момент, когда сердце «задыхается». Еще одно осложнение гипертонической болезни — сердечная недостаточность. При повышенном давлении, чтобы прогнать кровь через аорту, сердцу нужно работать с чрезмерным напряжением, поэтому развивается гипертрофия миокарда. Спустя месяцы или годы такой работы мышца сердца становится дряблой, перестает хорошо качать кровь, начинает расширяться — и возникает сердечная недостаточность.



УЖЕ ДВА РАЗА ПЕРЕНЕСЛА КРИЗ

Мне 71 год. Уже два раза за последний месяц перенесла гипертонический криз. Боюсь инсульта. Как не допустить его?

Анна Владимировна Коняшкина, Орловская обл.

Ваши опасения насчет инсульта небеспочвенны. Резкое повышение давления во время криза может вызвать разрыв сосуда, спровоцировать образование тромбов. Из-за перепадов давления часто и возникает инсульт. Как справиться с гипертоническим кризом? Первую помощь оказывает бригада скорой помощи, а затем нужна консультация невролога. Криз, осложненный неврологическими симптомами, называется церебральным. Его симптомы: внезапное головокружение, шаткость походки, тошнота с рвотными позывами, мушки перед глазами, из-за заплетающегося языка речь становится тянущей, невнятной. В таких случаях можно заподозрить транзиторную ишемическую атаку — предвестник мозгового удара. Без своевременной помощи человеку грозит развитие острого инсульта.

У МЕНЯ ДАВЛЕНИЕ ВСЕГО 138/90 ММ РТ. СТ. НЕУЖЕЛИ ЭТО МНОГО?

Помогите разобраться, какое давление считать нормальным? У меня всего 138/90 мм рт. ст., но врач говорит, что это гипертония.

Аминат Ахмановна, Дагестан

Доктор прав. Сейчас считается, что лечить гипертонию нужно, когда верхнее (систолическое) давление превышает 130 мм рт. ст. (раньше — 140). Исследования доказали: начиная со 130 мм рт. ст. количество инсультов возрастает. Часто человек не замечает слегка повышенного давления, а когда оно подскакивает — случается гипертонический криз, который часто приводит к поражению мозга, сердца, глаз и других органов.

НУЖНО ПИТЬ ТАБЛЕТКИ, А ОТЕЦ УПИРАЕТСЯ

Мой отец всегда был здоровым и крепким человеком. Но ближе к 80 годам у него начало подскакивать давление. Терапевт настаивает, что нужно пить таблетки, а отец упирается: мол, доживу и так. Что посоветуете?

Марина, Сумгаит

Я на стороне вашего отца. Лечить гипертонию у возрастного пациента нужно с осторожностью, чтобы не навредить. Результаты последних научных исследований говорят, что повышение давления у 80-летних людей, скорее, признак здоровья, чем болезни, — так организм компенсирует возрастное снижение кровоснабжения органов. Важно знать, что с годами рамки целевого давления повышаются. У пациента, приближающегося к 80 годам, врачи ориентируются не на 130 или 140, а на 150 единиц. А у людей старше 80 лет, которые раньше никогда не лечили гипертонию, таблетки могут спровоцировать ухудшение состояния, и пострадает мозг.

О. Ю. Калинина, терапевт, врач высшей категории

Кое-что новенькое

Атеросклероз вечный

Бытует мнение, что наши далекие предки не страдали этим заболеванием, поскольку очень много ходили и бегали, занимались физическим трудом и не злоупотребляли жирной пищей. Никто не спорит, здоровый образ жизни — это замечательно, но... Недавно ученые исследовали 137 мумий древних египтян, перуанцев и др. и выявили удивительную вещь. Пораженные атеросклерозом сосуды обнаружились у каждой третьей мумии. При этом степень закупорки точно такая же, как у современных людей соответствующего возраста.

Сердечникам нельзя огорчаться

Тот, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, должен стараться несмотря ни на что сохранять спокойствие. Канадские медики обнаружили: у сердечников, подверженных депрессивным настроениям, резко повышается риск преждевременной смерти. Это происходит из-за изменений в кровоснабжении сердца. Когда человек огорчается или переживает, в кровь выбрасывается много кортизола и норадреналина — так называемых гормонов стресса. Это плохо влияет на сердечную мышцу — миокард. Она начинает работать в разлаженном режиме и скоро изнашивается.

На каждый день

- В течение месяца 2-3 раза в день принимайте за 30-40 минут до еды по 1 чайн. ложке облепихового масла. Это облегчит приступы стенокардии, укрепит сосуды, есть шанс, что нормализуется давление, если оно высокое, исчезнет вегетососудистая дистония. За год полезно проводить 3-4 таких курса.
- Занимайтесь ходьбой на месте (можно и не на месте) — с пяточки на носок и одновременно, в такт ногам, сжимайте и разжимайте кулаки. Эта простая гимнастика способствует повышению давления и укреплению сердечной мышцы. Выполнять ее надо не менее 15 минут в день.
- Тахикардия отступит, если смешать 1 кг меда, свежевыжатый из 10 лимонов сок, 10 головок чеснока среднего размера, измельченных в кашицу, настоять неделю и принимать утром, натощак, по 4 чайн. ложки, пока смесь не закончится.

Тест-диагностика

Не станете ли Вы гипертоником?

1. Вы склонны к полноте?
2. Рассмотрите себя внимательно в зеркале: у вас короткая шея?
3. Любите ли чревоугодничать?
4. У вас есть привычка регулярно вздремнуть после обеда?
5. Ненавидите утреннюю зарядку, вечернюю пробежку и любые физические упражнения?
6. Отнимите от вашего роста (в сантиметрах) цифру 100. Ваш вес превышает полученный результат больше чем на 20%?
7. Вы считаете себя тяжелым на подъем, медлительным?
8. Вы очень ответственный человек?
9. Злоупотребляете курением?
10. Употребляете алкогольные напитки два и более раз в неделю?
11. У ваших ближайших родственников стоит диагноз гипертония?

Если утвердительно ответили на 5 и более вопросов теста, стоит тщательно следить за своим давлением. Вы склонны к гипертонии.

В доме лежачий больной

ДЛЯ БОЛЬНОГО ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВАЖНО, ЧТОБЫ ОН, НЕ ВСТАВАЯ, МОГ ВИДЕТЬ ИЗ ОКНА ХОТЯ БЫ КУСОЧЕК НЕБА И ОБЛАКА, ОСОБЕННО УТРОМ И В ПОЛДЕНЬ.

О постели и постельном белье

Для больных, которые прикованы к кровати, совершенно не покидают ее, они очень важны. Ведь взрослый человек, будучи здоровым, выделяет через кожу около 500-700 мл пота в сутки, а больной — до 1 л в час. Причем пот в состоянии нездоровья превращается в массу гнилостных, вредных веществ, и все они впитываются постельными принадлежностями. Накопление в них вредных продуктов испарения человеческого тела тем значительнее, чем реже они проветриваются. К сожалению, мы привыкли часто менять постельное белье, но о проветривании матрасов, одеял и подушек не помышляем. Кроме того, принято ставить ночной сосуд под кровать больного. От этого образуются особенно вредные испарения. Они пропитывают матрас. Как бы вы ни старались проветривать комнату — бесполезно. Не случайно здоровые люди избегают ложиться в постель, на которой раньше лежал больной, пусть даже страдавший незаразной болезнью.

Лучшим матрасом для кровати больного является матрас пружинный, покрытый непромокаемой и непроницаемой тканью. Но и такой матрас время от времени нужно выносить на свежий воздух.

Кровать никогда не должна быть выше обычного дивана. Не надо также придвигать ее вплотную к стене, иначе больной не может расположиться, как ему удобно. Кроме того, сиделка не будет иметь доступ к больному со всех сторон. Если кровать выше дивана, больному трудно вставать с нее и снова ложиться.

Кровать больного всегда должна стоять в самом светлом месте комнаты. Притом так, чтобы больной имел возможность видеть окно. Старомодная кровать с пологами не годится ни для здоровых, ни для больных, потому что спящий в ней постоянно дышит воздухом, испорченным собственным дыханием и испарениями. Столь же малопригодны пуховики и перины. Постельные принадлежности нужно проветривать не реже 1 раза в неделю: летом — на воздухе, зимой — в комнате при открытом окне с включенным отоплением.

> БОЛЬНЫМ ВЫСОКОГО РОСТА ПРИЧИНЯЕТ БЕСПОКОЙСТВО ТЯЖЕСТЬ СОБСТВЕННЫХ ГОЛЕНЕЙ. ПОД КОЛЕНИ ПОДЛОЖИТЕ ВАЛИК ИЗ ПОЛОТЕНЦА, ЧТОБЫ ОНИ БЫЛИ СЛЕГКА СОГНУТЫ.

Не подстилайте под простыни шерстяные одеяла

Могут образоваться пролежни. Шерсть хорошо вбирает в себя пот. То есть больной будет лежать на подстилке, пропитанной им, словно на припарке. Таким одеялом лучше накрываться, потому что вбираемые испарения быстро улетучатся. Ватные, бумажные или шелковые одеяла не годятся, потому что, задерживая испарения, становятся слишком тяжелыми. Нет ничего вреднее тяжелых одеял для больных, у которых и без того упадок сил. Это становится причиной беспокойства и бессонницы.

Хороший сон зависит от постели

Почти все больные, чем бы они ни хворали, страдают одышкой. В положении лежа важно, чтобы грудь не была ничем стеснена. Но родственники нагромождают ворох подушек, подкладывая их под голову больного. В результате голова оказывается опущенной на грудь, плечи при дыхании не отводятся назад и легкие не могут расправиться. Подушки при этом скорее лежат на голове, чем голова на подушках. На какую высоту должны быть уложены подушки? Это зависит от телосложения больного, его сутуловатости, длины шеи и прочего. Но совершенно точно, подушки должны служить опорой для спины, плечи должны быть откинуты назад, а голова — лежать на подушке прямо, без напряжения. Больным, отличающимся высоким ростом, нередко причиняет беспокойство тяжесть собственных голеней. В таких случаях под колени можно подложить валик из полотенца, чтобы они были слегка согнуты.

Спать, запрятав голову под одеяло...

Если замечаете, что больной это делает, всеми силами старайтесь отучить его от дурной привычки. При отсутствии свежего воздуха выздоровление немыслимо. Привычкой прятать голову под одеяло отличаются чахоточные больные, потому что так им удается задержать припадки кашля, вызываемые проникновением в легкие холодного или сырого воздуха. Но они попадают из огня в полымя: остановив припадок кашля, они провоцируют гниение легких, ведь дышат испорченным воздухом, который ускоряет этот процесс. Устранить раздражение дыхательных органов можно, просто прикладывая ко рту шелковый носовой платок или вдыхая пар из чашки с горячей водой.

> САМАЯ ВРЕДНАЯ В КОМНАТЕ БОЛЬНОГО ВЕЩЬ — КОВЕР. И ЕЩЕ ПОЧТИ ВО ВСЕХ ДОМАХ ПОЛЬЗУЮТСЯ ВЕНИКОМ. И НИЧЕМ ЭТОТ ОБЫЧАЙ НЕ ВЫВЕДЕШЬ.

О солнечном свете

Нет ничего хуже для больного, чем тесная и темная комната. У него никогда не должно быть недостатка в солнечном свете. Солнце не только улучшает настроение и отгоняет мрачные мысли, оно очищает воздух. Даже если такая комната совсем не обитаема и воздух в ней не портится человеческим дыханием и испарениями, все же он будет душный, затхлый, а отсутствие вентиляции (проветривания) сделает его прокисшим, гнилостным. Если лучи не проникают в комнату, то стены, обои, вещи становятся гнездами вредных плесневых грибков и микробов. В тюрьмах старого времени арестанты умирали не столько от плохой пищи и жестокого обращения, сколько от недостатка света и воздуха. Таким образом, комната, предназначенная для больного, должна быть просторной, светлой, с окнами на солнечную сторону.

Кресло

Оно чаще всего неудобно для больных: то ноги висят в воздухе, то спинка слишком прямая, из-за чего на крестец слишком большая нагрузка. Лучше всего обыкновенное низенькое кресло с подушками и скамейкой для ног. Колени должны быть по возможности высоко подняты. Вообще тело должно иметь по возможности много точек опоры.

Вентиляция не поможет, если больной неопрятен

В комнате, в которой не моются полы, не сметается пыль с потолков, не вытряхиваются занавески и не выколачиваются ковры, всегда будет пахнуть затхлостью. Никакой сквозняк не уничтожит ее. Самая вредная в комнате больного вещь — ковер. И еще почти во всех домах пользуются веником. И ничем этот обычай не выведешь.

Вид из окна

Здоровый человек, ложась в постель, мало и редко думает о том, какой вид открывается его глазам из окна. Был бы воздух чист, в комнате тепло, была бы постель в порядке — больше ничего не нужно, потому что спальня служит только для ночного сна. А для лежачего больного чрезвычайно важно, чтобы он, не вставая, мог видеть из окна хотя бы кусочек неба и облака, особенно утром и в полдень. Если больной может вставать, лучше усаживать его в кресло на солнечной стороне. Человек страдает болезнью глаз и яркий свет для него невыносим? Умерьте яркость света не слишком плотными шторами. Они должны быть не тяжелыми и воздухопроницаемыми. Вполне достаточно тонкой белой занавески у изголовья.

А. Г. Шевченко, сиделка

Какие у вас пятки?

Знаете ли вы, что...

Старость начинается не с седины, а с кожи на пятках. Внимательно рассмотрите свои пятки. Они гладкие, здоровые? Значит, старость вам пока не грозит.

КИТАЙЦЫ ЗНАЮТ ОБ ЭТОМ ДАВНО

Еще в Древнем Китае знахари утверждали: «Старость приходит к человеку с пяток». Ведь там расположены нервные окончания и болевые точки.

Какой совет дают современные медики? Именно с пяток надо начинать бороться со старением организма. Очень полезно ходить на пятках каждое утро, а также на внутренней и внешней сторонах стоп. Это улучшает кровообращение в ногах, а значит, и состояние внутренних органов.

Еще один прием от древних знахарей: бить каким-нибудь удобным твердым предметом, лучше всего резиновым или деревянным, по подушечкам пальцев ног. Это тоже улучшает кровообращение не только в ногах, но и организма в целом. Еще полезнее пройтись по всей стопе — это благотворно влияет и на зрение.

О КАКИХ БОЛЕЗНЯХ МОГУТ РАССКАЗАТЬ ПЯТКИ И СТУПНИ

* Стреляющая боль в пятках означает начало воспалительного процесса соединительной ткани или сообщает о наличии пяточной шпоры.

* Ужасный запах бывает при гипергидрозе. На каждой ступне имеется 250000 потовых желез. Ноги потеют, когда они слишком активно работают.

* Боль в стопе при ходьбе появляется при усталостном переломе и остеопении, артрите и артрозе.

* Шелушится кожа на стопах: при эпидермофитии, грибковом заболевании.

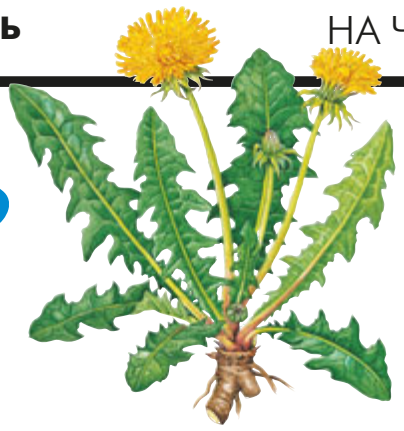
* Потеря чувствительности происходит при поражениях периферической нервной системы.

Грибок стопы

● **Как проявляется.** Кожа стопы зудит, воспаляется, появляются волдыри, опрелости. Обратитесь к дерматологу, он не только определит причину, но и назначит лечение. Нередко грибок развивается на фоне ослабленного иммунитета, варикоза, нарушения обмена веществ.

● **Лечение.** На ночь смазывайте стопы противогрибковым средством. Днем делайте аппликации: 1 ст. ложку соды смочите водой, чтобы получилась кашица, нанесите ее на пораженный участок на 10 минут, смойте, подсушите, припудрите детской присыпкой или крахмалом.

● **Обработайте обувь.** Смочите кусочек ваты в уксусе, протрите изнутри обувь, положите ее в область носка. Обувь положите в полиэтиленовый пакет, завяжите его на 8 часов. Если этого не сделать, грибок вернется.



От чирьев

СДЕЛАЙТЕ НАСТОЙ ИЗ ТРАВЫ И КОРНЕЙ ОДУВАНЧИКА: 10 Г НА 1 СТАКАН КИПЯТКА. ДАЙТЕ НАСТОЯТЬСЯ 3 ЧАСА, ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 5-6 РАЗ В ДЕНЬ.

Потеют ноги. К вечеру хоть носки выжимай...

Сильно потеют ноги, вечером носки хоть выжимай. Хуже всего, что я постоянно в разъездах. Снять сапоги, дать ногам отдых и проветрить их не получается. А если куда-то прихожу и нужно разуться, стыдно — на полу остаются мокрые следы...

Ходила к дерматологу, думала, может, это какое-то заболевание. Хотя потливость у меня повышенная с детства. Врач сказала, что просто такая особенность организма. Порекомендовала полоскать стопы отваром дубовой коры. Мне он не помогает. Я прочитала много разных рецептов, пробовала все на себе. Расскажу, что мне помогает.

* Дома, пока тепло, никаких тапочек или носков не ношу. Благодаря этому ноги закаляются.

* Каждый день по утрам и вечерам поочередно обливаю ноги горячей и почти ледяной водой, но заканчиваю всегда теплой. Если последний раз облиться холодной, то потливость, наоборот, повышается — пришла к этому опытным путем.

* Купила стельки из бересты. Они помогают дышать коже ног даже в тяжелой обуви. И сами по себе согревают, так что в морозы можно не надевать теплые носки.

* Очень помогают шалфейные компрессы на ночь. Делаю крепкий настой шалфея: 1/2 стакана травы на 0,5 л кипятка. Смачиваю в нем хлопчатобумажные носки, поверх — полиэтиленовые пакеты. Так отправляюсь в кровать.

* По утрам растираю мокрые стопы мелкой солью, потом контрастный душ. Хорошо вытираю и присыпаю ноги борным порошком.

* Периодически обтираю стопы уксусом на ночь. В этом случае шалфей уже не использую.

Надеюсь, что мои советы помогут тем, у кого такая же проблема, как у меня.

Ольга Михайловна Четверикова, Рязанская обл.

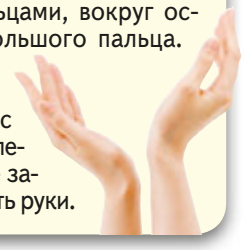
Бабушкины рецепты

■ С РОЗОВЫМ ЛИШАЕМ ПОМОЖЕТ СПРАВИТЬСЯ ЗОЛОТОЙ УС. ОТОРВИТЕ КРУПНЫЙ ЛИСТ, ИЗМЕЛЬЧИТЕ ЕГО В СТУПКЕ И НАНЕСИТЕ КАШИЦУ НА ПОКРАСНЕНИЕ.

■ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ И СОК ЗОЛОТОГО УСА. СОКОМ ПРОПИТЫВАЙТЕ ВАТКУ И КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПРИКЛАДЫВАЙТЕ К ЛИШАЮ.

Мойте руки правильно

1. Грипп, ОРВИ, гепатит, хеликобактеры (возбудители язвы желудка) и другие болезни передаются не только воздушным, но и контактным путем. Мойте руки тщательно!
2. Намыльте кожу и под ногтями, помогая пальцами другой руки.
3. Намыливайте кисти целиком, словно надели перчатки. В течение 20 секунд трите ладонь о ладонь, захватывая тыльную часть вращательными движениями, мойте между пальцами, вокруг основания большого пальца. После улицы, туалета, общения с больными, перед едой не забывайте мыть руки.



Кожные болезни — *Советует дерматолог*

Розовый лишай

Чаще всего он возникает в прохладное время года, а именно весной и осенью, когда организм переохлаждается и обостряются различные хронические заболевания.

ОН ПОЯВЛЯЕТСЯ И У ВЗРОСЛЫХ, И У ДЕТЕЙ

Кстати, хоть это и инфекционное заболевание, оно не передается другим, а значит, не нужно изолировать больного.

Кроме переохлаждения, причинами появления розового лишая являются: частые стрессы, снижение иммунитета, вакцинация, различные инфекционные заболевания типа ОРЗ и гриппа, которые вы перенесли зимой, расстройства пищеварительной системы, нарушение обмена веществ, а также укусы насекомых — блох, вшей, клопов.

СИМПТОМЫ НЕДУГА У ВСЕХ РАЗНЫЕ

У немногих людей перед возникновением высыпаний появляются частые головные и суставные боли, слабость, иногда даже увеличиваются лимфоузлы. Позже на лице, реже на шее, стопах, кистях рук, вдруг обнаруживаются мелкие красноватые пятна. Материнское (первое) пятно, которое появляется на теле за несколько недель до высыпаний, остается незамеченным. Хотя оно достаточно крупного размера, шелушится. Позже на этом месте появляется сам лишай. Он намного меньше в диаметре, не шелушится, кожа вокруг приобретает бурый оттенок. Это кожное заболевание длится от 4 до 8-9 недель.

ЛЕЧИТЬСЯ НЕОБЯЗАТЕЛЬНО

Розовый лишай лечить совсем не обязательно. Он пройдет сам через 3-6 недель после появления сыпи. Главное — не вызвать обострения. Но если все-таки хочется поскорее избавиться от неприятной сыпи, стоит обратиться к врачу. Он назначит необходимое лечение. Также можно воспользоваться народными рецептами.

* Можно приготовить мазь. Смешайте 2 чайн. ложки сока золотого уса, небольшой тюбик ланолинового крема, по 2 чайн. ложки ретинола (продается в аптеке) и настойки валерианы. Мазь можно наносить на кожу тонким слоем ежедневно. Снадобье храните в холодильнике.

* Смешайте 12 ст. ложек свежих листьев ежевики и 2 чайн. ложки стевии. Залейте смесь 400 мл горячей воды и оставьте на 3-4 минуты в теплом месте. Используйте для примочек.

* Измельчите несколько долек чеснока и смешайте с 2 чайн. ложками стевии. Залейте 400 мл кипятка и настаивайте ночь. Используйте для примочек.

* Во время болезни как можно реже принимайте горячие ванны, отмените походы в баню. От таких водных процедур болезнь может обостриться, и, следовательно, пятен станет больше.

О. Ф. Черемисова, дерматолог, врач II категории

Помогут при простуде

Отвар изюма

Изюм тщательно промойте горячей водой. Пропустите через мясорубку 100 г. Залейте 1 стаканом воды и кипятите на маленьком огне 10 минут. В конце варки напиток можно подсластить по вкусу. Процедите и давайте ребенку по 1 ст. ложке несколько раз в день.

Целебный морс из клюквы

Отожмите в стеклянную посуду сок из 300 г клюквы. Выжимки переложите в эмалированную кастрюлю, залейте 4 стаканами холодной воды. Доведите до кипения и кипятите на маленьком огне 15 минут. Остывший отвар процедите, добавьте выжатый сок и 1 стакан сахара. Давайте ребенку по стакану 2-3 раза в день.

Запах изо рта

Ещё та проблема

Дети должны пахнуть молоком, конфетами и детством. Но иногда родители замечают, что у ребенка появился неприятный запах изо рта. Особенно это заметно утром, после сна.

Причин неприятного запаха несколько. Это и определенные продукты, и заболевание зубов или ротовой полости, и проблемы с желудком, и даже стресс. Если во рту или в носовой полости сухо, это также может привести к неприятному запаху. Если это постоянная проблема, нужно обратиться к врачу. Приучите малыша каждое утро чистить зубы. Ведь ночью слюна не выделяется в нужном количестве и не обрабатывает полость рта, поэтому бактерий скапливается очень много. После чистки зубов запах обычно исчезает. Если же нет, то тут уже без помощи специалистов не обойтись. Может, у малыша кариес, воспаление десен или стоматит.

Нередко неприятный запах вызывают продукты. Это могут быть кукуруза, чеснок, лук, жирная пища, блюда из капусты и даже соки. Лор-заболевания (бронхит, ангина, тонзиллит), нарушение работы желудочно-кишечного тракта также могут стать причиной.

Обратите внимание на специфику запаха. Например, запах ацетона может быть признаком ацетонемического синдрома диабета, проблем с желчным. Сладковатый запах должен насторожить сильнее всего. Часто им сопровождаются серьезные патологии печени, сильное истощение организма.

М. С. Савельева, врач-педиатр

Стихи наших читателей

Вспомнить детство...

Только детство свое
вспомню —
Сразу слезы глаза слепят.
Вот опять пронеслись кони...
Казахстанской весны степи...
В моей памяти нет грусти,
В моей памяти нет боли.
...Карагач, а под ним кустик;
Тень, и хлеб, и чуть-чуть
соли...
Помню: теплый степной
ветер,
Что повсюду спешит рядом.
Мама дома меня
встретит —
Обогреет. Она рада...
Может быть, не срослось
где-то
И в дорогу не то взято,
Может, песня не та спета,
Только детство мое свято.

Столик

Маленькие ролики
На журнальном столике.
Столик хочет покататься,
Только негде разогнаться.
Покатился стол и сразу
Повалил большую вазу.
Но не столик отругали.
Как всегда, досталось Вале.

Шоколадки

Три «Аленки» — шоколадки
Все получат по порядку:
Папочка, и мамочка,
И соседка Галочка.
Только эти шоколадки
Нарисованы в тетрадке.

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Как там, у них?

■ В ШКОЛАХ ЧЕХИИ НЕТ УЧИТЕЛЕЙ, КОТОРЫЕ ВЕДУТ ЛИШЬ ОДИН ПРЕДМЕТ.

■ КИТАЙСКИМ ШКОЛЬНИКАМ РАЗРЕШЕНО ЕСТЬ ЗА ПАРТАМИ БУЛЬОН И РИС.

■ В ГЕРМАНИИ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ПРОГУЛИВАЕТ ШКОЛУ, РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ ЗАПЛАТИТЬ ШТРАФ.

Полезно знать — **Авторитеты дают советы**

Друг в беде не бросит...

ПРАВИЛА ДРУЖБЫ, О КОТОРЫХ КАЖДЫЙ РОДИТЕЛЬ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖЕН РАССКАЗАТЬ РЕБЕНКУ.

1 **Будь самим собой.** Распространенная ситуация: «Я буду с тобой дружить, если ты разрешишь мне поиграть на твоем планшете» или «Докажи, что ты мой друг — подари мне своего мишку». Дальше — больше. В школе это становится еще более актуальным. Хорошо, если в ход идут конфеты, а если что-то не вполне законное или даже опасное для здоровья? Чтобы избежать таких моментов, расскажите ребенку, что настоящую дружбу доказывать не нужно. Вместо того чтобы пытаться подстроиться под желания других, лучше продемонстрировать другу свою привязанность другим способом. Например, лишний раз сказать: «Я скучал, пока ты болел». Или позвать поиграть вместе.

2 **Не слушай запреты других.** Почти все дети сталкиваются с тем, что один друг ревнует к другому. Ребенок может оказаться в ситуации, когда ставят перед выбором: или я, или он. Объясните, что не стоит делать такой выбор. Если кто-то поссорился, лучше попробовать помирить своих друзей, например, предложить вместе посмотреть мультфильм.

3 **Поддерживай своих друзей.** Детям, как и взрослым, иногда бывает сложно радоваться успехам друга. Победа на соревнованиях, новая роль в спектакле, отличная оценка в школе — все это может вызывать досаду и раздражение, когда похвала достается кому-то другому. Обсудите с ребенком, что дружба — это, в первую очередь, поддержка.

Нужно обязательно порадоваться успехам товарища, даже если первые попытки получаются не очень удачными. Кроме того, всегда можно попросить друга научить делать то же самое, например танцевать или рисовать. Так появится общее занятие, которое еще больше сблизит и сделает дружбу крепче.

4 **Общайся с разными ребятами.** Независимо от того, как их зовут и как они выглядят. Чем больше друзей, тем веселее проводить время вместе в школе и за ее пределами. Объясните ребенку, что никогда не надо бояться сделать шаг навстречу первым. Если кто-то сидит один и с ним никто не общается, это не значит, что он не хочет, — просто не с кем. Расскажите ребенку, что в таком случае важно быть дружелюбным: подходить и предлагать дружить. Ведь, возможно, когда-нибудь он сам окажется в подобной ситуации.

В. П. Солнцева, детский психолог

Умные мысли

ДЕТИ — ЭТО ПРАЗДНИК, КОТОРЫЙ ПОКА С ТОБОЙ.
ПОЭТОМУ ЛЮБИТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА ЛЮБЫМ — ВЕСЕЛЫМ И ГРУСТНЫМ, ОТЛИЧНИКОМ И «ТОРМОЗОМ», ВЕЗУНЧИКОМ И НЕУДАЧЛИВЫМ.

Когда у дочки появился кашель, я не придала этому значения

Даже легкий, но долгий по времени кашель ни в коем случае нельзя оставлять без внимания. Когда у моей дочки летом появился сухой кашель, я особо не придала этому значения. И зря. Только через неделю домашнего лечения удосужилась обратиться к врачу. Он сразу определил, что у кашля аллергическая природа. Проанализировав ситуацию, мы нашли причину. Виновником оказался недавно взятый в дом котенок. Кашель был сигналом о том, что у моего ребенка аллергия на кошачью шерсть. Если бы я все пустила на самотек, в дальнейшем у дочки могла развиться бронхиальная астма. Естественно, котика пришлось отдать, и кашель прошел. Мы привыкли, что кашель у детей связан с простудой. Но ведь есть еще и аллергены — пыльца растений, шерсть животных...

В. К. Долидзе, Ставропольский край

Женские проблемы

Из-за чего болит грудь?

Грудь у женщины может болеть в разных местах — сверху, по бокам, снизу... Нередко боль распространяется на спину. В чем причина таких болей?

Все дело в гормонах

Работа молочной железы напрямую зависит от гормонов, особенно от их колебаний. Такие изменения происходят каждый месяц из-за колебания уровня эстрогенов и прогестерона. Из-за активности последнего молочная железа увеличивается в середине менструального цикла, и может появиться боль. Болеть грудь может и у девочек-подростков, и у женщин постарше. Это нормальное состояние, которое указывает на то, что грудь работает полноценно.

Причиной может быть мастопатия

Это достаточно частая болезнь, которая возникает из-за нарушения баланса половых гормонов. Развивается мастопатия в обеих молочных железах. Болеть может низ груди, по бокам от нее и даже между лопаток в области спины. Какими бы грозными ни казались симптомы этого заболевания, оно вполне доброкачественное.

Каковы симптомы мастопатии? Появляются уплотнения в груди. Уплотнение может быть как общим, так и с более мягкими участками. Женщина может ощущать беспричинную боль в середине или внизу молочной железы, в области сосков, особенно при прикосновении. Иногда боль может быть настолько сильной, что отдает даже в спину. Диагностикой и лечением мастопатии занимается врач-маммолог. Если маммография подтвердит диагноз, назначается гормональное и симптоматическое лечение.

Межреберная невралгия

Проявляется она обычно с одной стороны. Женщина жалуется на боль под грудью (над грудью). Боль может быть различной — от легкого покалывания до невыносимо стреляющей. Неприятные ощущения усиливаются при глубоком вдохе, смене положения тела и движении. Часто боль распространяется в область спины, между лопаток и в поясницу.

Невралгия возникает из-за повреждения межреберного нерва. Такое возможно при остеохондрозе и грыже межпозвонковых дисков. Лечение длительное, занимается им невролог.

Опоясывающий лишай

Это заразное заболевание вызывается вирусом ветряной оспы. Чаще всего возникает у пожилых женщин. У болезни несколько стадий. Заканчивается все либо полным выздоровлением, либо остаточной невралгией. На первой стадии опоясывающего лишая без видимой причины очень сильно болит под грудью. Как при невралгии, боль нередко распространяется в область спины, между лопаток, в поясницу. Может повышаться температура, ощущаются общее недомогание и слабость. Через несколько дней боль становится нестерпимой. На коже появляются мелкие пузырьки, заполненные прозрачной жидкостью. Постепенно они высыхают, и образуются корочки.

Мастит

Это воспаление молочной железы, которое практически всегда бывает односторонним. Чаще всего мастит развивается в первые дни после родов из-за того, что в протоки молочной железы попадают болезнетворные микроорганизмы (например, золотистый стафилококк). При мастите повышается температура, появляется слабость, недомогание, головная боль, иногда тошнота и рвота. Воспаленная молочная железа немного увеличивается в размерах, кожа краснеет. Очень сильно болит под грудью и в области соска, прикосновения к ней очень неприятные. Боль может распространяться в середину спины — между лопаток — и даже в область поясницы. Из соска часто выделяется гнойная жидкость. В запущенных случаях в толще молочной железы может образовываться гнойник, или абсцесс.

Во время лечения кормление грудью надо прекратить, чтобы не заразить ребенка. Женщине назначают сильные антибиотики, противовоспалительные и обезболивающие средства. Воспаленную грудь с помощью молокоотсоса нужно освобождать от инфицированного молока и гноя. Если развился абсцесс, без хирургического вмешательства не обойтись.

Ишемическая болезнь сердца

Нередко боль под грудью, особенно у пожилых женщин, вызывает ишемическая болезнь сердца. Из-за того что на стенках венечных артерий сердца образуются многочисленные бляшки, нарушается кровоток. Сердце не получает нужное количество кислорода и питательных веществ, а это серьезно нарушает его работу. Если бляшки не перекрывают просвет полностью, развивается стабильная стенокардия. Она может проявляться давящими болями и чувством сжатия за грудиной во время физической нагрузки. Иногда болит в спине, между лопаток, и внизу, под грудью. После отдыха или приема нитратов боль и дискомфорт исчезают.

Если же бляшка полностью перекрыла артерию, развивается инфаркт миокарда — опасное для жизни состояние. Для него характерна длительная и невыносимая боль за грудиной (может болеть где угодно, даже в спине). Появляются страх скорой смерти, потливость, чувство нехватки воздуха, одышка. А еще выраженная слабость, головокружение, резкое снижение давления.

Р. И. Ткачева,
маммолог,
врач высшей категории

Новости

Не так безобиден, как кажется

Канадские эксперты выяснили, что популярный противогрибковый препарат может быть опасен для беременных. Речь идет о флуконазоле, с помощью которого тысячи женщин лечат молочницу. По статистике, эта проблема появляется у каждой десятой будущей мамы. Препарат удобен в применении: для избавления от симптомов достаточно принять одну капсулу. Однако новое исследование показало, что его прием в 2-3 раза повышает риск выкидыша. Такое заключение сделано после оценки 29000 беременностей, которые внезапно прервались на 6-19-й неделе. Наименьший риск прерывания был у молодых женщин, которые задолго до зачатия начали принимать фолиевую кислоту.

Неожиданная причина мужского бесплодия

Медики из Австралии обнаружили, что, если женщина во время беременности испытывала стресс и у нее родился мальчик, у него будет снижена способность к зачатию. Чем больше на эти 9 месяцев приходится травмирующих событий — смерть близкого, развод, потеря работы, жилья, — тем ниже качество спермы у ее сына. Ученые подсчитали: три потрясения сокращали число половых клеток на 36%, а уровень тестостерона — на 11%. Кроме того, клетки становились на 12% менее подвижными. Видимо, стресс нарушает гормональный баланс у матери и ее плода. А последствия проявляются спустя десятилетия.

ЛАПША

из писем читателей

Вошла Светка, начала на меня орать, а я как раз была не в духе, потому что Вовка, ее муж, мне изменил. Тут такое началось...

Ольга, Рязань

***

Сколько квартир не меняла, могу сказать с уверенностью, что ни в одном ЖЭКе не было таких умелых и ласковых сантехников, как в последнем.

Наталья, Саратовская обл.

***

Жену я не люблю давно, а сплю с ней, только чтобы не разучиться...

Евгений, Нальчик

Для усиления потенции

Для вас, мусью

Ешьте редьку каждый день

Сейчас в аптеках много дорогих средств, повышающих потенцию. Есть ли растительные средства или продукты, позволяющие добиться того же результата?

Роман Матвеевич Овсянников, Нарьян-Мар

В Японии испокон веков считалось, что потенция мужчин повышается при включении в диету тертой редьки. Рекомендуется съедать по 1 ст. ложке утром, в обед и вечером. Наравне с редькой полезен сельдерей. До наших дней сохранился рецепт «папского» соуса: мелко нарезанные ветчина, лук, морковь, сельдерей и петрушка в белом вине с куриным бульоном, заправленным чесноком, гвоздикой и цедрой лимона. Есть также целый набор средств восточной, в том числе и сибирской, народной медицины.

Хорош для потенции женьшень. Рекомендуется прием по 10-20 капель настойки 1 раз в день или через день за 30-60 минут до еды в течение месяца. После этого сделайте двухнедельный перерыв.

Элеутерококк ни в чем не уступает, а по некоторым данным даже и превосходит женьшень. Принимать его нужно по 30-40 капель за 30 минут до обеда в течение месяца. Лимонник китайский принадлежит к той же группе веществ. Его максимальный эффект достигается через 30-40 минут после приема и длится до 6 часов. Принимается короткими курсами по 3 дня с 2-дневным перерывом. Не рекомендуется принимать лимонник перед сном, при язвенном поражении желудочно-кишечного тракта, нарушениях сердечной деятельности и повышении артериального давления.

Поможет и родиола розовая — золотой корень. Другое ее название — тибетский женьшень. Это средство издревле принимали китайцы для усиления и восстановления потенции, омоложения. Используется родиола в виде жидкого экстракта по 5-10 капель 2 раза в день. Нельзя принимать ее при сильной возбудимости и повышении артериального давления. Не менее эффективен экстракт левзеи сафлоровидной — марального корня. Стимулирующая доза — 40 капель, тонизирующая — 20-30 капель. Эффект возникает через 5-6 дней.

О. П. Синицын,
народный целитель

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 рублей!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191б.

ПОСЛЕ ТОГО КАК УДАРИЛАСЬ ЗАТЫЛКОМ, ПРОПАЛО ОБОНЯНИЕ

После перенесенной черепно-мозговой травмы у меня пропало обоняние. Упала на улице, ударилась затылком, была внутренняя гематома, обошлось без операции. На больничном была 4 месяца. Через полгода результаты МРТ показали, что имеется маленькая киста, не злокачественная. Может, она даже врожденная, никто не знает. Первое время после травмы вообще ничего не чувствовала, даже вкуса. Прошел год, запахи начали появляться, но не все, к тому же искаженные. То есть я помню, как должна, например, пахнуть эта вещь, а она пахнет подругому. У кого-то была такая ситуация? Восстановится ли обоняние? Шансы есть? Врачи разводят руками.

Карина, Ивановская обл.

КТО ДЕЛАЛ АРТРОСКОПИЮ, СТАЛИ ЛУЧШЕ СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ?

Я работаю хореографом, шесть дней в неделю веду тренировки. Еще с подросткового возраста (сейчас мне 26 лет) у меня проблемы с коленями — хруст, периодические ноющие боли. Врачи связывали это с нагрузками, назначали препараты для суставов. Но этим летом усилилась боль в левом колене, стала практически постоянной. Сделала МРТ, в заключении написали: «Признаки дегенеративных изменений менисков, частичного застарелого повреждения мениска».

Взяла отпуск на 1,5 месяца, и боль практически прошла. Но после возвращения к тренировкам постоянно чувствую дискомфорт: иногда только во время нагрузок, иногда после, иногда вообще не болит, хотя такое бывает редко. Во время отдыха часто меняю положение колена, так как в одном положении долго находиться некомфортно. Резкая и острая боль бывает редко, может, поэтому не могу решиться на операцию, — ведь могу терпеть. Но стоит ли? Кто делал артроскопию? Лучше ли себя чувствуете или нет? Напишите, пожалуйста, для меня это очень важно!

Наталья, Московская обл.

БЕЗ ХЛЕБА НЕ МОГУ НАЕСТЬСЯ

Есть люди, которые жить не могут без сладкого или без мяса. Я же не могу без мучного. С детства обожаю хлеб, булочки, вареники, пиццу... С тарелкой супа съедаю полбуханки хлеба. Если раньше не поправлялась, то после 30 лет, стоит не сбавить обороты, моментально разносит. Один раз неделю не ела хлеб, так похудела на килограмм, причем больше ничего в рационе не меняла. Проблема в том, что без хлеба не могу наесться. Что делать? Как отказаться от мучного?

Анна, Костромская обл.

ШИШКА НА РУКЕ НЕ УМЕНЬШАЕТСЯ И НЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ

Дочка обнаружила на руке шишку размером с грецкий орех, находится она глубоко, не беспокоит, но все-таки настораживает. Когда-то дочь ударилась этим местом. Втирала мази, делала компрессы с картошкой и чесноком — безрезультатно. Шишка не уменьшается, но и не увеличивается. Что можно сделать, чтобы убрать ее?

Анна Олеговна, Казахстан

КАЖЕТСЯ, ЧТО КОЛ В СПИНУ ВБИЛИ

Я практически всю жизнь работала на ногах: консультантом в торговле, администратором в автосалоне. В результате теперь больше трех часов не могу стоять — хочется присесть или облокотиться. Была у врача, по результатам МРТ поставили диагноз кифоз, сколиоз. Пыталась делать гимнастику — увы, не спасает. Ходила на массаж, но от проблемы не избавилась. Был перерыв в работе, недавно вышла на стажировку на 3 часа и чуть не умерла — в спину будто кол вбили. Как работать, не знаю. Кому пришлось пройти через подобное? Поделитесь советами, как облегчить состояние. Буду с нетерпением ждать ответов.

Марина, Пензенская обл.

ХОЖУ В ТУАЛЕТ НЕ ЧАЩЕ РАЗА В НЕДЕЛЮ

Запоры начали беспокоить меня еще в детстве. Когда стало совсем невмоготу, пошла к гастроэнтерологу. Она сказала, что у меня синдром ленивого кишечника. Уже год пью по утрам «Дюфалак». Немного помогает, но все равно хожу в туалет не чаще раза в неделю. Пробовала пить разные чаи — месяц помогают, потом организм привыкает. Помогите, кто знает, как избавиться от запоров?

Милада, письмо с сайта

ОДЕВАЮСЬ ТЕПЛО, НО ВСЁ РАВНО МЁРЗНУ

Сколько себя помню, всегда зимой на улице мерзла. Верхняя одежда была разная: и дубленки, и пуховики, и пальто. Под нее тоже тепло одеваюсь. На ноги надеваю плотные колготки, сверху — гамаши и утепленные штаны. Все равно мерзну, и ноги вечно холодные. Только если активно двигаюсь, тогда жарко. Может, кто-то подскажет, что со мной и что делать, чтобы не мерзнуть?

О. А. Кацко, Таганрог

СИЛЬНО БОЛЯТ НОГИ, ОТЕКАЮТ...

На УЗИ у меня в обеих почках обнаружили солевые кристаллы. В правой еще кисту (1 см) и камень. Сильно болят ноги, отекают, тяжело ходить. Мне 52 года. Помогите, подскажите, как лечиться?

Татьяна, Грозный, Чеченская Республика

У ВНУЧКИ НА ЛБУ КРАСНОЕ ПЯТНО

Моя внучка родилась с большим ярко-красным пятном на лбу. На холоде оно становится бордово-фиолетовым. Можно ли его убрать или осветлить? Сейчас малышке уже больше года, а пятно меньше не стало. Куда обратиться?

Светлана Игоревна, Тамбовская обл.

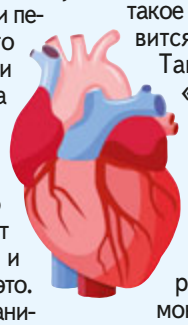
На гемоглобин врачи не обращали внимания...

Несколько лет назад меня стали мучить головокружения, усталость, головные боли, низкое давление, шум в голове, мушки в глазах. Обратилась в поликлинику. Врачи лечили от чего только можно было. На гемоглобин, который был в норме, но близким к нижней границе, не обращали внимания. За эти годы к описанным симптомам добавились проблемы с желудком, горлом, стала чаще болеть. И вот недавно сдала анализ на ферритин. Он оказался очень низким. Пью добавки с железом уже третий месяц. Пропали головокружения и головные боли, давление постепенно пришло в норму. Но все остальные проблемы еще сохраняются. Обращаюсь к людям, у которых была скрытая железодефицитная анемия — какие у вас были симптомы? Как лечились, чем? После лечения здоровье восстановилось?

Д. Г. Хайрулина, Татарстан

Стоит только поволноваться — и сердце сразу реагирует на это

Вот уже несколько лет беспокоит сердце. Ощущаю замирания и перебои, чаще всего вечером, когда ложусь, или утром, когда встаю. Иногда такое случается даже ночью. Я очень впечатлительная и мнительная, любую мелочь принимаю близко к сердцу. Стоит только поволноваться — и сердце сразу реагирует на это. Пару раз были ужасные панические атаки с болью в сердце и перебоями. Не хватало воздуха, ощущала ком в горле. Когда такое случилось в первый раз, вызвала скорую. Врач сделала ЭКГ и сказала, что можно в космос лететь. После этого приступа еще полгода жила практически с ежедневными паническими атаками, боялась, что весь ужас может снова повториться. Потом как-то удалось настроить себя на лучшее, и атаки оставили меня ровно на год. Но стоило переутомиться на работе, снова начались проблемы. Опять случилась паническая атака с жуткими перебоями в работе сердца. Было такое ощущение, что оно остановится. Муж отвез в больницу. Там сделали ЭКГ, укололи «Феназепам» и отпустили. Дома я заснула и на следующий день чувствовала себя немного лучше. Через три дня мне сделали повторную ЭКГ, еще терапевт назначил суточное мониторирование. И по ЭКГ, и по монитору все вроде бы в норме. Но я очень волнуюсь и переживаю. Может, нужны еще какие-то обследования? Неспроста же такие проблемы? Или мне сначала надо обратиться к психиатру?



Ирина, Кемеровская обл.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ ОБЛЕГЧИТЬ ВАШИ СТРАДАНИЯ.

Бывает с утра такое ощущение, будто ночью мешки таскала

Обращаюсь к женщинам под 60 лет и старше. Как во время климакса вы спасаетесь от хронической усталости, так называемой астении? Просто караул! Что происходит с организмом? Сил нет, а если есть, то только в первой половине дня. Вроде выспишься, встанешь, умоешься, измеришь давление — в норме, выпьешь кофе... А бывает прямо с утра такое ощущение, будто ночью мешки таскала. И все это началось, когда закончились месячные. Уже столько лет прошло, приливы утихомирились, а чувство усталости не проходит. Такое чувство, что в организме чего-то не хватает. По десять раз обошла всех врачей — анализы, обследования... Ничего толком не назначили. Откликнитесь, поделитесь, чем спасаетесь?

Тамара, Ульяновская обл.

Спешим помочь

МУЖА НЕ УПРЕКАЙТЕ, НАОБОРОТ, ПОДБАДРИВАЙТЕ

Для Анны из Волгоградской обл., автора письма «Все в нашей семье было хорошо, пока муж не получил травму на работе» («Айболит» №16 за 2019 г.).

Анна, нужно принять то, что случилось. Мужа не упрекайте, наоборот, подбадривайте и старайтесь все решать и делать вместе. А как же женщины, которые прожили жизнь с пьющими мужчинами, не бросив их и не жалуясь на судьбу?! Просто несли свой крест до старости. Вам в такой ситуации нужен хороший психолог, он поможет. Вы еще, может быть, молодая, неопытная. Но знайте, что наша жизнь идет чередом — полоса черная, полоса белая. И нужно быть сильной духом. Попробуйте, и у вас получится! Верьте в себя и в мужа!

Нина, Ростовская обл.

СЕЙЧАС С МОЕЙ ЧЕЛЮСТЬЮ ВСЁ В ПОРЯДКЕ

Для И. И. из Калужской обл., автора письма «Неужели придется с подвязанной челюстью ходить?» («Айболит» №24 за 2019 г.).

Была и у меня похожая проблема. По несколько раз в год челюсть смещалась от правого сустава к левому. Несколько дней я чувствовала, что зубы стоят неправильно, как будто съехали. Болело сильно, когда открывала рот, жевала. Была у стоматолога. Врач объяснил, что разрушилась суставная сумка. Причины бывают разные: травма, отсутствие зубов, неправильный прикус, воспалительный процесс. Мне немного помогли физиопроцедуры, прогревания. Но потом сделала МРТ суставов. Врач определил характер разрушения, и мне ввели специальную жидкость, которая заполнила суставную сумку. Сейчас с моей челюстью все в порядке.

Наталья, Московская обл.

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПОТЁРТОСТЕЙ НЕСЛОЖНО

Для Екатерины из Рязанской обл., автора письма «Не могу ходить в платьях — натираю ноги» («Айболит» №16 за 2019 г.).

Избавиться от потертостей и темных пятен на внутренней стороне бедер несложно. Обмывайте ноги теплой водой с детским мылом 2-3 раза в день, насухо промокайте мягкой тканью и смазывайте аптечным кремом «Д-Пантенол» (бело-зелено-голубая упаковка). Обязательно купите и носите самые простые трикотажные панталоны из чистого хлопка. Благо, их сейчас шьют аккуратными и короткими, под тонкими колготками они незаметны. Правда, нередко растягиваются и теряют форму, но методом проб можно подобрать подходящий размер. Синтетические не носите.

Алла, Башкортостан

Результат был не мгновенный, но с каждой неделей пузырьков становилось меньше

Для Марата из Татарстана, автора письма «На ладонях появляются водянистые мелкие волдыри» («Айболит» №18 за 2019 г.).

У меня сначала на одном пальце появилось небольшое скопление пузырьков. Через 2 недели на другом добавилось. Еще через две недели появились на второй руке. Сначала думал, аллергия. По совету врачей сел на диету. Ничего не помогало. Через 1,5 месяца после первых проявлений пузырьки были не только на руках, но и на подошве и пальцах ног. Многие говорят, что это из-за нервов. Согласен, стрессы могут быть толчком к началу. Когда эта болячка заполняет за 1,5 месяца все руки и ноги, находишься просто в шоке. Ведь такого у тебя раньше никогда не было! Мало того, что некрасиво, так еще ужасно зудит! Помогли мне в кожвендиспансере, прокололи гормон, прокапали капельницы плюс УФ-лампа. Это приостановило разрастание, началась временная ремиссия. Но эффекта хватило на 3-4 недели. Потихоньку все стало возвращаться.

Как-то прочитал, что такие высыпания могут быть из-за болезней желудка. Решил провериться. После диагностики у меня нашли хеликобактер и эрозию желудка. Причем гастроэнтеролог сказал, что хеликобактер может вызывать аллергию. Лечение длилось больше месяца. Результат был не мгновенный, но каждую неделю видел, что пузырьков становится меньше. Полностью они исчезли через 4 месяца. Так что если у вас эта гадость появилась примерно так же неожиданно, проверьте желудок и кишечник!

С. Степанов, Приморский край

ПРИ СЕРДЕЧНЫХ ОТЕКАХ 1/2 ЧАЙН. ЛОЖКИ СЕМЯН ПЕТРУШКИ ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ КИПЯТКА. ЧЕРЕЗ ЧАС ПРОЦЕДИТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 2 РАЗА В ДЕНЬ ЗА ПОЛЧАСА ДО ЕДЫ 2-4 НЕДЕЛИ.

Пригодится

АНГИНА одолела? Разведите 100 г серой глины горячей водой до консистенции сметаны. Добавьте немного яблочного уксуса. Нанесите смесь на ткань, приложите к горлу, утеплите. Держите 30-40 минут.

ЧТОБЫ улучшить слух и зрение, измельчите 125 г корня хрена и 2 см корня имбиря. Добавьте сок 4 лимонов, 3 ст. ложки меда и 2 ст. ложки корицы. Ешьте по 1 ст. ложке перед едой 2 раза в день в течение 3 недель.

ДЛЯ лечения мерцательной аритмии 1 ст. ложку сухих ягод калины залейте стаканом горячей воды, дайте настоятся. Пейте по 1/3 стакана настоя перед каждым приемом пищи.

ПРИ гипотонии 1 ст. ложку смеси корня цикория и овсяных хлопьев (1:1) залейте стаканом кипятка. Настаивайте час. Принимайте по 50 мл настоя 3 раза в день за полчаса до еды в течение 2 недель.

Приютим — *Называем адрес*

Жить одному не сладко...

Хотим найти дедушку, который станет для нас родным. Мы с дочерью живем в городе. В деревне у нас есть большой дом с газом, летней кухней, баней, колодцем, огородом, но все пустует. А дому нужны мужские руки, уход и присмотр. Если кому-то негде жить, мы готовы принять дедушку, который сможет присматривать за домом, у которого есть силы, здоровье и желание жить на свежем воздухе.

Елена, Саратов, тел. 8-937-024-93-39, звонить после 21.00

***

У меня домик с удобствами, рядом река. Жить одному в преклонном возрасте не сладко — это знает почти каждый. И дело совсем не в том, что заедает безденежье, нездоровье и недопонимание близких — это как бы дополнение к одиночеству. Иной раз хочется просто парой слов перекинуться, а не с кем. И это хуже, чем все вышеперечисленное. О себе много писать не хочется. Зачем себя хвалить? Тот, кто придет, сам решит — остаться или уйти. Скажу одно: не инвалид, болячки соответствуют возрасту, умею многое. Мне 74 года, рост 162 см, вес 90 кг. Мила и с юмором. Хотела бы услышать, а если можно, и увидеть такого же человека, ростом желательно от 170 см, главное — не колобка. Пусть будет с нормальной пенсией, как у меня, — этого достаточно. А еще с умным подходом к доходам, даже небольшим. Вдвоем будет легче жить. И еще одно пожелание: чтобы мой будущий родной человек жил поближе ко мне, чтобы можно было встретиться без особых затрат. На чьей стороне, согласуем по телефону.

Галина, Ростовская обл., тел. 8-951-497-40-22

***

Газету «Айболит» получаю давно и с удовольствием читаю от корки до корки. Обидно за людей, которые просят помощи из-за одиночества. Ведь у многих есть родственники, а они ищут приюта у чужих людей. Ну что же, так тоже в жизни бывает. Современная молодежь привыкла к красивой жизни. Зачем им горшки за кем-то выносить? Так заявила моя 37-летняя соседка. Предложила мне забрать у нее бабушку (лежачую), говорит: «Я еще молодая, чтобы за кем-то ухаживать!» Бабушка та прожила у меня два года и умерла от старости (ей было 83 года).

Сейчас хочу пригласить к себе одиноких женщину и мужчину, которым негде жить. Замужество не предлагать, я замужем. Для женщины есть отдельная комната, а для мужчины тоже, только он будет жить с другим мужчиной во времянке. Тот человек живет у нас уже три года, у него нет родственников. Одному ему скучно. В каждой комнате есть телевизор. Рядом лес. Пьющих и курящих прошу не беспокоить.

Марина, с. Благодатное, Петровский р-н, Ставропольский край, тел. 8-928-326-21-24

СЛУХОВЫЕ АППАРАТЫ
ООО "Центр слуха"
- Российские и зарубежные производители
- Подбор и настройка
- Ремонт и техническое обслуживание
- Гарантийное и сервисное обслуживание
- Элементы питания и аксессуары
ОГРН 1152651015241 Лиц. №ЛО-26-01-003290 от 12.11.2015 г.
РЕКЛАМА 001855
г. Пятигорск, пр-т Калинина, 20 (пересечение с ул. Кучуры), т. (8793) 32-38-52, (928) 377-37-40, (961) 475-01-10
г. Ставрополь, ул. Дзержинского, 205а, т. 8 (8652) 58-97-58
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Лечебное питание при геморрое

Помогите кишечнику проснуться

Правильное питание при геморрое помогает добиться хорошей работы кишечника, чтобы опорожнение происходило регулярно и без излишнего натуживания. Какие рекомендации дают диетологи?

ЗАПОРЫ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ

* Если запор вызван пониженной нервно-мышечной возбудимостью толстой кишки, нужно включать в меню больше продуктов с соединительной тканью (хрящи, кожа рыбы и птицы, жирное мясо). Они дают много непереваренных остатков и клетчатки и механически раздражают пищеварительный канал, возбуждают его двигательную активность. Клетчатка не зря считается чистильщиком кишечника, поскольку выметает из него все ненужные и вредные залежи. Это излишки плохого холестерина, токсины, яды, соли тяжелых металлов и даже радионуклиды. Много ее содержится в овощах, фруктах, ягодах, ржаном хлебе, отрубях, гречневой и перловой кашах.

* Если запор возникает из-за воспаления толстой кишки, она излишне возбуждена и имеет какие-либо опухоли или перегибы, такие продукты употреблять нельзя. В этом случае рекомендованы жиры и богатые ими изделия (кукурузное, оливковое, подсолнечное и сливочное масло, сало, сардины в масле, шпроты, рыбий жир, сметана, сливки). Содержащиеся в них жиры смягчают стул и делают его продвижение более «скользким».

* Если стул сухой, то для его разжижения и смягчения в рационе в небольшом количестве должны быть соленые продукты (икра рыбы, сельдь), поскольку натрий задерживает в кишечнике жидкость. Такой же эффект дают и сахаристые вещества — они не только разжижают стул, но и создают в кишечнике процесс кислого брожения. Тем самым улучшают перистальтику и секрецию кишечника. Особенно эффективными послабляющими и стимулирующими моторику свойствами обладают свежевыжатые овощные соки — картофельный, морковный, свекольный. Для одной порции картофельного сока потребуются 2-3 крупных корнеплода. Перелейте сок в посуду, дайте отстояться крахмалу 1 минуту и сразу пейте.

Морская капуста оказывает мягкое послабляющее действие. Принимать ее надо по 2 чайн. ложки на ночь, запивая некрепким теплым чаем.

БЕЗ КИСЛОМОЛОЧКИ НЕ ОБОЙТИСЬ

Незаменимы при запорах кефир (обязательно одно- или двухдневный), простокваша, кислая молочная сыворотка, кумыс. Кисломолочные продукты не только усиливают перистальтику и моторику кишечника, но и заселяют его полезной микрофлорой и укрепляют иммунитет. Диетологи неспроста советуют с детства ежедневно выпивать перед сном стакан однодневного кефира с ложкой растительного масла. Это убережет в будущем от проблем с кишечником.

НАЧИНАЙТЕ УТРО СО СТАКАНА ВОДЫ

Количество жидкости нужно увеличить до 2-2,5 литра в день в зависимости от массы тела. Обязательно выпивайте утром 1-2 стакана прохладной воды натощак (можно с медом). Это поможет кишечнику проснуться. На период лечения откажитесь от крепкого чая, кофе и сладкой газировки. Они обезвоживают организм и могут стать причиной запоров. При запорах помогает минеральная вода. Перед сном можно принимать препараты с магнием в дозировке 300 мг в сутки (для взрослых).

И. В. Разумовская, врач-диетолог

Луковая плёнка остановит кровь

■ От пореза ранка маленькая, а кровь остановить трудно! Очистите луковицу и отделите осторожно несколько слоев. Между слоями есть тончайшая прозрачная пленка — это самый лучший природный перевязочный материал. Приложите ее к порезу, она сразу закроет ранку и заодно окажет бактерицидное действие.

■ Печеный лук очень хорошо очищает и заживляет раны. Луковицу очистите, наколите на вилку и держите над огнем до тех пор, пока верхний слой не станет черным. Черноту снимите, а внутреннюю часть (она должна быть продырявленной) приложите к ране и зафиксируйте повязкой. Держите сутки, при необходимости повторите процедуру несколько раз.

Снадобья из моркови

ПРИ желчнокаменной болезни пейте морковный сок по 1 ст. ложке 4-6 раз в день в течение 4-6 месяцев.

БЕСПОКОИТ артроз? Принимайте по 150-200 мл свежевыжатого морковного сока, разделив его на 3 равные порции, перед едой.

ПРОСТУДИЛИСЬ? Поможет свежий морковный сок. Смешайте его с медом или растительным маслом в соотношении 2:3, пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

ЧТОБЫ избавиться от грибка стопы, смешайте по 1 ст. ложке морковного сока и уксусной эссенции и смазывайте этой смесью пораженные места до выздоровления.

Для тех, кому за... — *На приёме у диетолога*

Всю жизнь была худой...

Ела все подряд, ни в чем себе не отказывала. Но с возрастом (сейчас мне за 50) стала набирать вес. Как похудеть, не знаю. Ходить постоянно голодной не могу и не хочу...

Н. Родионова, Ростовская обл.

Прежде чем начать худеть, надо пройти медицинское обследование. Если с желудком или кишечником окажется что-то не так, внимательно выслушайте рекомендации врача. Что он точно посоветует сделать?

1 Чтобы сжечь жир на животе, необходимо, чтобы меньший объем пищи вызывал чувство сытости. Если желудок растянут, добиться этого сложно, поскольку мозг привык считать, что вы сыты, когда желудок наполнен.

Более комфортный способ — не отказ от пищи, а разгрузочный день, хотя восстановление естественного объема желудка происходит медленнее. Диетологи предлагают еще один вариант — начать питаться понемногу, но часто.

2 О голодании. Увы, таким способом редко удается похудеть. Причина проста: как только организм разберется, что пищи стало меньше, он переходит в режим жесткой экономии. Обменные процессы замедляются, отчего наступают вялость и быстрая утомляемость. Ну а длительное голодание опасно тем, что, если пища не поступает, накапливается желчь, и, если она естественным образом не «сбрасывается», значительно увеличивается вероятность образования желчных камней. Если уж отказываетесь от приема пищи, то во время голодания для стимуляции опорожнения желчного пузыря раз в сутки полезно принимать столовую ложку растительного масла.

3 Полностью отказаться от привычки подсаливать пищу. Соль можно заменить сушеными укропом, петрушкой, порошком имбиря.

4 Важно употреблять меньше сахара. Он привносит в организм дополнительную энергию. Если ее немедленно не потратить, очень скоро она превращается в жир.

5 Приучите себя пить чай или кофе (разумеется, без сахара) за 20-30 минут до еды. К этому времени смытый желудочный сок снова выработается. А в организме появится некоторый избыток жидкости, из которой будет приготовлено необходимое количеств соляной кислоты.

6 Не ешьте на ночь. Чтобы убрать живот и жир с боков, перестаньте есть на ночь. Пища, употребленная в вечернее время, быстро превращается в жир на животе.

О. П. Скобеева, врач-диетолог

Намотай на ус

■ С ВОЗРАСТОМ КОСТИ СТАНОВЯТСЯ ХРУПКИМИ. ДЛЯ ВОСПОЛНЕНИЯ ЗАПАСОВ КАЛЬЦИЯ НА СТОЛЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ДОЛЖЕН БЫТЬ ТВОРОГ 2,5% ЖИРНОСТИ.

■ САМОЕ ПОЛЕЗНОЕ МЯСО ПОСЛЕ 50 ЛЕТ — КУРИНОЕ. ОНО СЧИТАЕТСЯ ДИЕТИЧЕСКИМ, ЛЕГКО ПЕРЕВАРИВАЕТСЯ, ПРИ ЭТОМ БОГАТО БЕЛКАМИ.

Обедаем дома

Солянка овощная с укропом

4 соленых огурца, 4 луковицы, 2 ст. ложки томатной пасты, морковь, 8 маслин, 1/2 лимона, 2 репы, 4 ст. ложки растительного масла, укроп, 1,5 л воды, соль, перец.

Огурцы очистите от кожицы, семян, нарежьте соломкой, добавьте натертые морковь, репу, рубленый лук, растительное масло. Прогрейте 5-6 минут на огне, помешивая. Кожицу и семена, оставшиеся от огурцов, залейте 2 стаканами горячей воды, проварите и дайте настояться 10 минут. Процедите и добавьте к тушеным овощам. В овощи влейте оставшуюся горячую воду, добавьте соль, молотый перец и доведите до кипения. Подавайте суп с маслинами и укропом.

Запечённая баранья нога

1 баранья нога, 5 зубчиков чеснока, 3 ст. ложки горчицы, 1/2 стакана клюквы, 1 чайн. ложка тимьяна, 2 ст. ложки подсолнечного масла, соль.

Для маринада смешайте масло, горчицу, тимьян, перец и соль. В ноге сделайте глубокие проколы и заложите в них нарезанный чеснок и клюкву. Натрите маринадом и поставьте под гнет на сутки, регулярно переворачивая. Переложите в противень, закройте фольгой и на 1,5 часа поставьте в разогретую до 180°С духовку. За 15 минут до окончания запекания фольгу снимите. Можно приготовить соус: на горячую сковороду выложите нарезанный пучок петрушки и луковицу. Влейте 1/2 стакана куриного бульона и 50 мл красного вина. Нагревайте до загустения.

Фруктовый салат «Оранжевая зима»

Хурма, 2 мандарина, морковь, по 2 ст. ложки творожного сыра и йогурта, 1 ст. ложка изюма.

Мандарины очистите, освободите от белых волокон и разрежьте дольки пополам. Морковь натрите. Хурму порежьте на дольки. На тарелку выложите слой хурмы, сверху — морковь, йогурт — каплями, потом мандарины и изюм. Сверху чайной ложкой выложите сыр.

В холода

Согреют витаминные напитки

Клюквенный с корицей

Половина апельсина, 40 мл апельсинового сока, для сиропа — по 50 г сахара и воды, 50 г клюквы, палочка корицы, 400 мл кипятка.

Для сиропа засыпьте в воду сахар и прогрейте до полного его растворения. Апельсин нарежьте кусочками и вместе с клюквой положите в чайник. Добавьте апельсиновый сок, сироп и корицу. Залейте кипятком, настаивайте 15 минут.

Из шиповника с медом

1 ст. ложка сушеных плодов шиповника, десертная ложка меда, 1 чайн. ложка лимонного сока, 200 мл воды.

Сушеные плоды шиповника промойте, если нужно — немного измельчите (часть можно оставить целыми). Залейте кипятком и варите в эмалированной посуде под закрытой крышкой в течение 10 минут. Дайте отвару настояться 10 минут, после процедите, добавьте мед, лимонный сок. Можно бросить в чайничек несколько плодов для красоты.

Рыбные салатики

С перепелиными яйцами

Банка сайры в масле, луковица, соленый или свежий огурец, 5-8 сваренных вкрутую перепелиных яиц, майонез, укроп.

Консерву разомните вилкой, добавьте мелко нарезанную луковицу, огурец, укроп. Яйца разрежьте на половинки и добавьте в салат. Заправьте майонезом.

«Косатка» с орехами

2 банки тунца, 3-4 вареных яйца, луковица, банка белой консервированной фасоли, 1/4 лимона, 1/2 стакана очищенных грецких орехов, майонез. Для украшения: 1/2 банки маслин без косточек, 2 яичных белка.

В майонез выжмите сок из лимона. Тунец, лук, орехи и яйца измельчите и смешайте. Добавьте фасоль и заправьте майонезом. На тарелке нарисуйте майонезом косатку и по контуру выложите салат. Мелко нарежьте маслины и покройте черную часть косатки. А белую сделайте из мелко натертых белков.

Выпечка из слоёного теста

Мешочки с секретом

200 г свинины, луковица, 100 г готового слоеного теста, 1 яйцо, растительное масло, соль, черный молотый перец, зелень.

Свинину нарежьте кусочками, обжарьте с луком и специями до готовности. Остудите. Тесто разморозьте, раскатайте и вырежьте из него кружочки. По центру положите начинку и аккуратно соберите края сверху в виде мешочка. Смажьте яйцом и поставьте в разогретую до 180°С духовку на 30-40 минут.

Слойки со сгущенкой

600 г готового слоеного теста, 450 г вареной сгущенки, яйцо, 1 ст. ложка сахара.

Размороженное тесто немного раскатайте, чтобы пласт был не слишком тонким. Разрежьте на прямоугольники или квадраты и разложите на них начинку. Сформируйте слойки. Можно сделать их прямоугольными, треугольными или в виде конвертов. Самое главное — хорошо прижать края. Выложите слойки на противень, застеленный пергаментом или слегка присыпанный мукой. Выпекайте 20 минут в нагретой до 200°С духовке.

Рулеты с фаршем

Упаковка слоеного теста, 350 г мясного фарша, луковица, 200 г чернослива без косточек, 100 г сыра, 200 г творога, 1 яичный желток, соль и черный молотый перец по вкусу, растительное масло.

Лук мелко порубите, соедините с фаршем, посолите и поперчите по вкусу, перемешайте. Слоеное тесто разморозьте, раскатайте в пласт на доске, присыпанной мукой, разрежьте пополам. Сыр натрите на крупной терке, соедините с творогом и перемешайте. Чернослив вымойте, залейте кипящей водой, распарьте, а затем мелко нарежьте. На тесто выложите фарш, на него — чернослив, затем — смесь сыра с творогом. Начинку разровняйте, сформируйте рулеты, смажьте их взбитым желтком, выложите на противень. Выпекайте в разогретой до 180°С духовке в течение 30 минут.

Кулинарные хитрости

● Чтобы картофель не разваривался, можно сварить его на пару или добавить в воду огуречный рассол.

● В банке осталось немного майонеза? Добавьте к нему чуточку уксуса, оливкового масла и специй. Так вы получите вкусную заправку для салата и заодно отмоете банку.

● Некоторые сорта копченой колбасы довольно трудно очищаются от кожицы. Но если положить ее на полминуты в холодную воду, тогда очистить не составит труда.

Лечебные блюда

Для тех, у кого гастрит

Суп рыбный с гречкой

100 г нежирной белой рыбы, 1 рыбья голова, четверть мелко нарубленной луковицы, 2 ст. ложки гречки, 1 картофелина, половина моркови, петрушка.

Сварите бульон из головы. Выньте голову, бульон процедите. Добавьте лук, доведите до кипения, всыпьте гречку, брусочки картофеля, варите 20 минут. Когда гречка и картофель будут почти готовы, добавьте натертую морковь. Рыбное филе снимите с костей, нарежьте кубиками и положите в суп. Поварите 5 минут. Выключите огонь, посолите. При подаче добавьте в суп петрушку.

Тыква с курагой

Горсть кураги, 500 г тыквы, 1/2 стакана молока, желток, 1 ст. ложка топленого масла.

Тыкву почистите и порежьте тонкими ломтиками. Припустите до готовности. Курагу запарьте кипятком, потом нарежьте соломкой и добавьте к тыкве. Молоко соедините с желтками, прогрейте немного, взбивая соус, добавьте к тыкве. Доведите все до кипения, подавайте с маслом.

В доме не будет скандалов

Громко крикни «Ой!» и подпрыгни

В гневе вы страшны? Вспомните, сколько раз в пылу ссоры, цена которой копейка, кричали: «Все, завтра подаю на развод!» И ведь подаем. И рушатся семьи — там, где всего-то нужно было остыть и серьезно поговорить друг с другом.

Гнев — это энергия разрушения. Как научиться управлять этой силой? Не делать ничего сгоряча.

1 Не позволяйте себе вовлекаться в чужой негатив. Попробуйте нейтрализовать вспышку гнева у человека, с которым назревает конфликт, например отвлеките его внимание на что-то приятное и не касающееся спора.

2 После приступа раздражения задайте себе вопрос: «Какие чувства вызвали такую реакцию?»

3 Помогает снять прилив гнева такое упражнение: сядьте на корточки, представьте себе, что вы сжатая пружина. Потом резко «отпустите пружину» — распрямитесь во весь рост, подпрыгните, раскиньте руки и громко крикните «Ох!» или «Ой!».

Можно ладони рук приложить к ушам так, чтобы пальцы лежали на затылке. Указательными пальцами легко и быстро постучите по затылочной части головы в течение 5-6 секунд. Это мгновенно нормализует кровообращение и прояснит голову. Сделайте паузу и повторите упражнение еще 2-3 раза.

4 Поговорите с кем-нибудь по душам. Часто в такой беседе всплывают причины конфликтов.

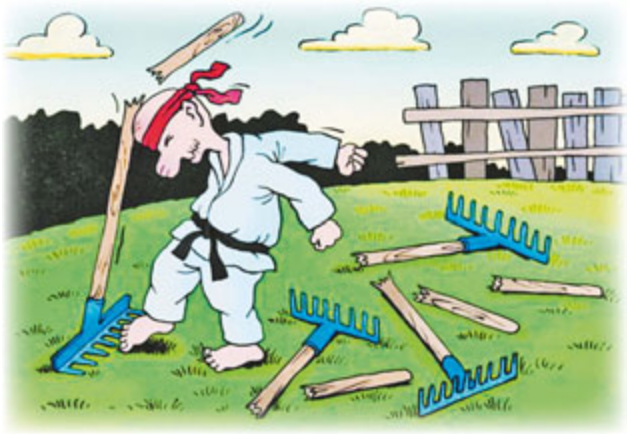
5 Не давайте злобе перейти дозволенные границы, иначе потом нас будет мучить чувство стыда и вины.

Умные мысли

■ ПОМОГИ РОДСТВЕННИКУ РАБОТОЙ, ДЕНЬГАМИ... И УЗНАЕШЬ, ЧТО ТЫ — СВОЛОЧЬ И СКОТИНА, ПОТОМУ ЧТО У ТЕБЯ ДОМ БОЛЬШЕ И ЗАРПЛАТА ВЫШЕ.

■ КТО ПРИДУМАЛ В ВИСОКОСНЫЙ ГОД ДОБАВЛЯТЬ ОДИН ДЕНЬ К ЗИМЕ, А НЕ К ЛЕТУ?

КОЛЬЦА НА КРЫШЕ СВАДЕБНОЙ МАШИНЫ ОЗНАЧАЮТ, ЧТО НАЧАЛЬНЫЙ СЧЕТ 0:0.



Как привлечь богатство

В старый Новый год в полночь откройте кран с холодной водой, чтобы вода стекала в слив. Под этот мини-водопад положите ветку сосны или ели. Сразу после наступления Нового года нужно ветку достать и окропить водой все углы дома. Разбрызгивая воду, говорите: «Открываю двери денежному потоку! Убираю преграды и препятствия! Запускаю механизм богатства!» После того как обойдете дом, воду закройте.

Приметы для дома

ОДОЛЖИЛИ ведро, кастрюлю или другую емкость? Верните их полными. Чем больше отдадите, тем больше получите.

КОГДА принимаете гостей, ложки кладите выемкой вниз, чтобы посторонние не могли вмешаться в вашу личную жизнь.

НЕЖЕЛАТЕЛЬНО лить воду — поливать растения, умываться — первым делом после пробуждения. Так расплескивается удача, предназначенная для нового дня.

ЕСЛИ во время застолья две ложки окажутся в одной посуде — скоро будет свадьба.

Не знала, что мне делать, — завещание писать или пуститься во все тяжкие?

Поставили мне страшный диагноз. Врачи ничего хорошего даже обещать не стали. А мне еще бы жить да жить. Только пятый десяток разменяла. Замужем не была. Ребеночка не родила, а тут ложись и помирай. За что? Пришла домой... Думаю, завещание писать или пуститься во все тяжкие? Выбрала второе. Серой мышкой прожила, так хоть напоследок гульну. Раньше шарахалась от мужиков, все меня не устраивали. А тут... Мне же не замуж идти. Мужички как почувствовали, что мне не под венец, и как мухи облепили. На работе коллега вдруг в ресторан позвал. Сосед с третьего этажа в гости напросился, в магазине еще с одним познакомилась.

Я сразу три романа закрутила. Наконец почувствовала себя женщиной! Каждый день цветы, подарки и сладкая постель. Такого даже по молодости не было. А потом мне из больницы позвонили: «Ошибка вышла. Ваши анализы перепутали. Вы здоровы». Хотела ругаться с врачами, да не смогла от счастья! Сходила еще раз проверила себя с головы до ног и на всякий случай на половые инфекции. Обнаружили гонорею. Догулялась! Поревела в подушку, а потом подумала: «Все лучше, чем рак, и лечится». Кто из моих ухажеров так со мной обошелся, разбираться не стала. Всех поганой метлой прогнала. Вылечилась от стыдной болезни и буду жить дальше. Теперь, надеюсь, долго.

Людмила, Ростовская обл.

Очухался, паршивец!

Люди и звери

В начале июля у нас пропала курица. Ну, думаем, может быть, лиса унесла или собаки разодрали. Погоревали, да делать нечего, свыклись с потерей...

А в августе смотрим — она вернулась, и не одна, а с цыплятками. И ведь вывела их где-то, паршивка! Сейчас домов заброшенных в деревне полно. Четыре цыпленка, дохленькие, в чем только душа держалась. Махнули на них рукой, выживут — так тому и быть, а если нет — ну и бог с ними. Специально заниматься цыплятами времени нет. И без них дел хватает. Три цыпленка быстро околели по разным причинам. А четвертый задержался, видно, живучий оказался.

Только однажды и его черед настал. Попал он в загон к поросятам, а там деревянная бадья стоит, в которой я им корм мешаю. Вот и утонул, страдалец, в этой жиже. Взяла я лопату и понесла его прикопать в огороде, чтобы собаки не сожрали. А внучка Маринка увидела, уж больно сердобольная она у нас, отняла и давай делать искусственное дыхание. В клюв дует, за ноги трясет, крылья ворошит, на грудку жмет, того гляди раздавит. И что вы думаете? Гляжу — куренок глаза открыл.

Положили мы его в коробку, ваты туда напихали. И стала Маринка его выхаживать, из пипетки поить, яйцами вареными кормить. Чего только с ним не делала! Он, бедный, и очухался. Пожил немного в доме, окреп. Мы вынесли его в курятник. А он там давай бегать, квохтать, всех кур беспокоить. Успокоился, только когда опять в дом занесли. Во как привык, паршивец!

Так в доме и прижился. Теперь бегает за внучкой неотступно, как собачонка. Вечером на спинку Маринкиной кровати сядет, будто на насест, и зорко поглядывает, вроде как охраняет ее покой. Вот и скажи, что у кур нет мозгов...

В. Е. Шляхтина, Воронежская обл.

Может, папаша рехнулся от счастья?

Неделю назад у нас родилась Анечка — 50 см и три кило. Папаша летает на крыльях. У него изменилась осанка, подозрительно высоко задран нос, а на физиономии даже во сне довольная улыбка.

Но я, наверное, скоро разведусь или побью мужа сковородкой, причем с особой жестокостью. Что случилось? У меня чувство, что не я родила, а он. Стоит дочке заплакать, он подлетает как коршун и кричит: «Что ты с ней делаешь? Что?» Объясняю, что все дети плачут, они пришли в наш мир и заявляют об этом. Но он не слышит: «Что, что ты с ней делаешь, почему она плачет? Она плачет, потому что ей плохо! Она не наелась, ты ее недокормила, покорми еще раз!» — «Только что поели». — «Ну покорми еще раз, пожалуйста, тебе что, жалко? Она такая беззащитная, такой маленький теплый комочек!»

Купание — разговор особый. Начитался книжек, теперь бегает по двадцать раз свой локоть в воду опускает. «А вода не горячая?» — «Витя, ну ты же пять раз локоть сунул, вода не горячая, уже скоро грязной станет». — «Точно не горячая? — и снова локоть сует. Может, он рехнулся? Да, думаю, рехнулся. Мужику уже сорок, а у него первый ребенок. Он в экстазе, мурашках и обалдении одновременно. Вот малость и заносит на поворотах.

Ольга, Мурманск

Чтобы не съесть и не выпить лишнего за столом, поём песни

Знаете, как можно оставаться в нормальном весе во время праздников? Петь много. Это была чудесная ночь. И первая, когда никто и не выпил лишнего, и не переел. Все пели. Может, звучит и странно. Но когда люди увлечены чем-то, им точно не до еды. Главный интерес — во главе угла. После того празднества мы с друзьями ввели традицию песенного Нового года. И совершенно перестали заморачиваться с едой и готовкой. Ведь собираемся попеть, а не поесть. Кстати, от этой привычки не только никто из компании веса не набрал, а даже наоборот. Ведь когда поешь — стоишь или ходишь. И дышишь глубоко. И воду постоянно пьешь, потому что горло пересыхает. А если что-то и съешь — то по-быстрому. И опять петь.

Нина Викторовна, Тамбовская обл.

Такая история

Эх, Коля, Коля...

ПРО МУЖА КОЛЮ, СЕКС, МАЛЕНЬКУЮ ЗАРПЛАТУ И ПРИНЦЕССУ МОНАКО.

Поздний вечер. Жена и муж засыпают.

— Неужели я наконец легла?.. Господи, хорошо-то как... А главное, никто не трогает. Нет, еще трогают... Коля, ну чего тебе?.. Лежи тихо. Не тряси кровать, а то соседи еще чего подумают...

Я сегодня на кухне заснула стоя. Как лошадь. Кастрюлю мыла и заснула...

Коля! У нас на работе кастрюли продавали. Цыгане. Они сказали, что эти кастрюли делают на оборонном заводе. Ихний цыганский табор. В ней еду можно готовить без продуктов. Наливаешь воду, кладешь две морковки и ставишь на подоконник. Чтобы только на нее солнышко попадало. Вечером открываешь — а там борщ с косточкой, котлеты с мясом, похлебка для собаки и супчик для свекрови. Слоями. Всего 200 долларов.

...Спит. Не слышит... А чего это он не спрашивает, болит у меня голова или нет? Обычно же полночи интересуется: «Болит?... Не болит? А сейчас болит? Не болит? А сейчас?...»

Коля! Я насчет головы хотела сказать... Не болит голова...

Храпит... Эх, Коля-Коля!...

Коля! Тебе когда зарплату прибавят, а?...

Храпит... Как он вообще может спать с такой махонькой зарплатой? Не зарплата, а просто как у комара... этот... Как же он называется? Клюв?..

Коля, а помнишь, ты рассказывал, что тебе приснилась Анна Семенович ... Одетая или как?... А в чего одетая? В лифчик? Это у нее зимняя форма одежды?..

...Это же какую совесть надо иметь, чтобы с такой зарплатой видеть во сне Анну Семенович!... Надо будет его закодировать... чтобы из женщин ему снилась только бабушка его матери.

Коля... Поговори со мной, а?... А то со мной по-человечески разговаривают только в метро: «Осторожно, двери закрываются...» ...А знаешь, принцесса Монако своему мужу на день рождения подарила остров! Целый остров! Офигеть можно! Я-то тебе на 23 Февраля носки подарила, ты и то чуть с ума не сошел. Потому что носки оказались женские. Я себе забрала... Кем она работает?... Никем не работает... Просто живет... Коля, я не понимаю... Если не работаешь — зачем жить? И на что?!

...Коля, а если бы я тебе остров подарила? Ты бы чего там стал делать? Ну, обмыть — понятно... Пиво утром — тоже понятно. А потом? Кур разводить? Кроликов?... Хорошо было бы... И корову... А как мы ее назовем? Принцесса Монако! Чтобы было приятнее доить!

А еще чего? Селедочку? Будем ее в море пасти? На байдарке?... Ух ты! А кто это все будет пасти? Я?.. А ты, значит, подоишь свою Принцессу Монако и будешь в гамаке качаться? Выискался тут мечтун... В гамаке он будет раскачиваться! Остров ему! Спит уже... Спит...

А может, действительно подарить ему остров? В центре острова — две пальмы. Представляю: гамак, Коля колорадских жуков травит... А я в гамаке раскачиваюсь... А рядом Принцесса Монако стоит... Жвачку жует. Хвостом машет. И не надо на работу идти...

...Господи, хоть ты скажи мне что-то хорошее! Что ты сказал?... Осторожно, двери закрываются?

Думай, думай

УМЕНИЕ ЖЕНЩИНЫ ПРАВИЛЬНО ЗАВЕСТИ МУЖА НОЧЬЮ ПОЗВОЛЯЕТ ЕЙ ДНЕМ ЕЗДИТЬ НА НЕМ КУДА ОНА ТОЛЬКО НЕ ПОЖЕЛАЕТ...

Мужик — он и в монастыре мужик, даже если старец

Однажды кума с подругами отправилась в паломническую поездку в Задонский монастырь. Все осмотрели, в источнике искупались, ходят по территории, смотрят по сторонам. И вдруг видят — люди вокруг быстро собираются в какую-то очередь! У бывшего советского человека реакция на очередь срабатывает моментально, на уровне инстинкта. Это не может просто так выветриться. Раз очередь — и мне надо! Подошли, заняли. Потом узнали, зачем стоят. Оказалось, какой-то старец людей благословляет. И вот дошла очередь до моей кумы. «Батюшка, благослови». Старец на нее взглянул, прищурился. Оценил: «Какая же ты сытная!» И смех и грех! Мужик — он и в монастыре мужик, даже если старец.

Ксения Н., Воронеж

В новогоднюю ночь я ездила в плацкарте

Вот уж верно говорят, судьба тебя везде найдет. Так получилось, что три года подряд мне не с кем было встречать Новый год. Но сидеть дома и печалиться не хотелось. Поэтому в новогоднюю ночь я ездила в плацкарте. Покупала 55 мелких подарков: 53 для пассажиров и 2 для проводников. Одевалась в костюм Снегурочки и всех поздравляла... В этом году опять едем по маршруту Москва — Питер: я, Дед Мороз и наши детки — Снеговичок и Снежинка. С Дедушкой своим в плацкарте мы и встретились.

Катя, Московская обл.

ЛАПША из писем читателей

Мы с мужем, когда отдаем ребенка с ночевкой родителям, едим запрещенную в нашем доме еду: сосиски, колбасу, покупную пиццу, пепси...

Инга, Ростовская обл.

***

Всякий раз, когда жена в истерике заявляет, что мы разные люди и у нас нет ничего общего, я радуюсь: значит, мое делить не будем.

Андрей, Свердловская обл.

***

У друзей на свадьбе побежала ловить букет, потом опомнилась и вернулась. Муж был в шоке.

Ольга, Владивосток

Магическая кулинария

Надеваем фартук

Мечтаете встретить суженого или хотите разжечь любовные страсти в спальне? Закатывайте рукава и отправляйтесь на кухню.

КАК ПРИВЛЕЧЬ СУЛТАНА В СПАЛЬНЮ

Куриная печенка поможет женщине привлечь внимание мужчины и произвести на него впечатление. Из свежей печенки нужно сварить бульон и пить его целый день перед свиданием по половине стакана каждый час, заедая небольшим кусочком отварной печенки. При этом надо представлять во всех подробностях, как пройдет свидание, как мужчина будет смотреть на вас, что говорить. Ничего другого есть нельзя.

Доверить дела сердечные можно и баранине. До наших дней дошел рассказ о том, как одна рабыня с помощью блюда из баранины приворожила султана и стала его любимой женой. Вечером красавица взяла лопаточную часть баранины. Начертила на ней восточный символ любви и наслаждения — круг, в который заключен равнобедренный треугольник острием вверх. Потом замариновала мясо в особом маринаде, смешав шесть столовых ложек оливкового масла, стакан белого вина, три измельченных зубчика чеснока и зелень. Так мясо простояло до рассвета. Утром она поперчила, посолила, поджарила баранину и угостила султана. Вскоре он признался ей в любви.

РАЗОЖГИТЕ ЛЮБОВНУЮ СТРАСТЬ

Для этой цели подойдет салат из авокадо. Для его приготовления вам понадобятся: 20 очищенных креветок, 2 зубчика чеснока, по полпучка зеленого лука, редиса, листового салата, 3 ст. ложки майонеза, 125 г натурального йогурта, 1 авокадо, 2 ст. ложки лимонного сока, 1 ст. ложка оливкового масла, соль, перец, лимон для украшения.

Креветки разморозьте, полейте лимонным соком, выложите на сковороду с разогретым маслом. Обжаривайте 2-3 минуты, посолите и поперчите. Чеснок очистите и пропустите через пресс. Лук измельчите. Редис мелко нарежьте. Салат нарвите руками. Авокадо разрежьте пополам, удалите косточку, очистите и нарежьте дольками. Майонез смешайте с йогуртом, чесноком, посолите, поперчите — соус готов.

Обжаренные креветки, дольки авокадо и листья салата разложите по тарелкам, полейте сверху чесночным соусом, посыпьте измельченной редиской и луком. Украсьте ломтиками лимона и подавайте к столу.

Прикинь на себя

После болезни

Вирусы гуляют по дому ещё месяц

Пока вы болели, вирусы и бактерии распространялись по всему дому. Они готовы к повторной атаке еще месяц после вашего выздоровления. Как их найти и обезвредить?

1 Антибактериальное средство для уборки можно сделать самим. Растворите в стакане воды 1/2 стакана белого уксуса и по 5 капель эфирных масел сладкого апельсина, чайного дерева и лаванды. Перелейте смесь в пульверизатор.

2 Начните уборку с ванной. Особенно если во время болезни вы страдали от расстройства пищеварения. Вымойте и продезинфицируйте всю сантехнику с хлорсодержащими средствами. Не забудьте промыть все то, чего касались руками. Продезинфицируйте, а лучше поменяйте зубную щетку.

3 Все в стирку! Недостаточно заменить постельное белье. Нужно постирать все чехлы, наматрасник и подушки, если они с синтетическим наполнителем.

4 Не забудьте о мелочах. Обработайте пульт от телевизора, дверные ручки, выключатели, компьютерную клавиатуру и все, чего касались во время болезни.

5 Идем на кухню. Продезинфицируйте все поверхности. Замените губки, тряпочки и салфетки, повесьте чистые кухонные полотенца.

6 Проветрите комнаты. Откройте окна и создайте сквозняк. Приток кислорода пойдет вам на пользу и поможет быстрее восстановить силы после болезни.

На все случаи жизни

● Остатки свечей можно использовать в хозяйстве. Например, на даче, собираясь убирать снег, натрите лопату свечами — снег к ней не будет липнуть. Еще огарками можно смазывать пазы ящичков от мебели, чтобы они выдвигались легко.

● Если шерстяной свитер сильно «кусается», заверните его в целлофановый пакет и на 2 часа положите в морозилку. После такого закаливания он станет мягким и приятным на ощупь.

● Из пластикового ведерка с крышкой из-под продуктов зимой сделайте кормушки для птиц. Вырежьте сбоку прямоугольное отверстие, обклейте окошко полоской мягкой ткани. Перед входом ко дну приклейте прочную веточку — жердочку, чтобы птичкам было удобнее.

Как обращаться с чугунной посудой?

ЧУГУННУЮ посуду (котелки, гусятницы, сковородки) храните в сухом месте, чтобы она не ржавела.

СИЛЬНО загрязненные чугунные сковороды каждый раз, перед тем как поставить на огонь, густо натрите с внешней стороны мыльной пеной. После готовки они легко моются, а копоть пристает намного меньше. Старый же нагар начнет удаляться сам.

РАНЬШЕ чугунную посуду чистили золой, тертым кирпичом, мыли щелоком. Оставлять в ней надолго пищу нельзя.

НОВЫЕ сковороды перед использованием хорошо прокалите на огне. С заржавевшими поступите так же плюс оттрите крупной солью.

Намотай на ус

■ АКТИВИРОВАННЫЙ УГОЛЬ ПРЕДОТВРАЩАЕТ ПОЯВЛЕНИЕ ЗАПАХА В ХОЛОДИЛЬНИКЕ. ПОЛОЖИТЕ ЕГО В НЕБОЛЬШУЮ БАНОЧКУ И ПОСТАВЬТЕ НА НИЖНЮЮ ПОЛКУ. МЕНЯЙТЕ ПРИМЕРНО РАЗ В ТРИ МЕСЯЦА.

■ МОЖНО ПОСТАВИТЬ В ХОЛОДИЛЬНИК ТАРЕЛКУ С МОЛОТЫМИ ОВСЯНЫМИ ХЛОПЬЯМИ. ОНИ ХОРОШО ВПИТЫВАЮТ ЗАПАХИ.

Полезно знать — *О правах потребителей*

Возврату подлежат...

К сожалению, покупатели знают не о всех своих правах при возврате товаров. Это часто ведет к потере времени и разочарованиям. О каких тонкостях нужно знать.

ЛЕКАРСТВА ВОЗВРАТУ НЕ ПОДЛЕЖАТ?

Покупая что-то в аптеке, почти никто не берет чек, потому что всем давно известно: лекарства возврату не подлежат. Хотя иногда основания для возврата и замены есть.

Имеем право. Покупка в аптеке выдается только после того, как оплачена, поэтому не всегда есть возможность разглядеть товар. Вы имеете право на возврат препарата с истекшим сроком годности или его отсутствием, без инструкции или с поврежденной упаковкой. Только осматривайте покупку не отходя от кассы. К тому же можно обменять препарат, если вам его выдали в неправильной дозировке или форме выпуска (мазь вместо крема).

«ХОЧУ ВЕРНУТЬ ТОВАР БЕЗ ЧЕКА»

После примерки дома вы понимаете, что вещь вам не нравится, но чек потерялся. Если 14 дней с момента покупки еще не прошло, выход есть.

Имеем право. Обычно в магазинах есть сотрудник, который занимается обменом и возвратом. Пригласите его и объясните ситуацию. Если товар надлежащего качества со всеми бирками, то его обязаны будут принять. В заявлении на возврат помимо личных данных и причины возврата укажите дату и примерное время покупки, а также то, что чек был утерян.

Если возвращать деньги не хотят, ссылаясь на то, что не одни торгуют подобным, вы можете настаивать на проведении проверки. Доказательствами могут служить: штрихкод на упаковке, гарантийный талон, дубликат чека, который хранится у продавца, наличие свидетелей.

ВЕЩЬ БЫСТРО ПРИШЛА В НЕГОДНОСТЬ

На купленном несколько дней назад ботинке разошелся шов, новая кофточка полиняла... Возвращать деньги за покупку, которая потеряла товарный вид, продавцы иногда отказываются.

Имеем право. Требование сохранения товарного вида законно только в случае, если вы возвращаете товар, потому что он не подошел по фасону, цвету... Товар ненадлежащего качества обязаны принять в любом состоянии в течение 14 дней с момента покупки. Право на возврат имеют и товары, приобретенные со скидкой. Продавец вправе отказать в возврате некачественного товара, приобретенного со скидкой, только если скидка была предоставлена именно по причине наличия дефекта и этот факт зафиксирован в чеке.

В ТЕЧЕНИЕ ДВУХ НЕДЕЛЬ С МОМЕНТА ПОКУПКИ МОЖНО ВЕРНУТЬ В МАГАЗИН НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ ТОЛЬКО ПРИ УСЛОВИИ, ЧТО НА НЕМ ОБНАРУЖИЛИСЬ ДЕФЕКТЫ (НАДРЫВЫ, СЛОМАННАЯ ЗАСТЕЖКА...).

Моем цитрусы

По правилам

Специальные составы, которыми обрабатывают цитрусовые, помогают им сохранить привлекательный внешний вид в течение нескольких недель и даже месяцев. Парафин, дифенил, фунгицид, метилбромид — все они вредны для здоровья. Как правильно мыть фрукты.

1-й способ. Рекомендуется, если вы видите на поверхности плодов заметную пленку. Она придает фруктам насыщенный глянцевый блеск. Или, наоборот, может выглядеть слишком мутной, с налипшими частичками грязи. Смешайте по стакану воды и уксуса, сок половины лимона, 1 ст. ложку пищевой соды. В этом растворе замочите плоды на 10 минут или распылите смесь с помощью пульверизатора. После промойте под проточной водой и тщательно пройдитесь по поверхности щеткой.

2-й способ. Смешайте по 1 ст. ложке лимонного сока и уксуса, залейте стаканом воды. В этой смеси замочите плоды на 5-10 минут, после чего промойте под проточной водой. Чтобы раствор распределился равномерно по поверхности плодов, залейте его в бутылку с пульверизатором и хорошенько опрыскайте фрукты.

3-й способ. Опрыскайте фрукты перекисью водорода с помощью пульверизатора. Оставьте так на несколько минут, потом промойте под проточной водой.

Думай, думай

Про низкое давление и ранние морщины

ПОЧЕМУ У НЕКОТОРЫХ МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН РАНО ПОЯВЛЯЮТСЯ МОРЩИНЫ, А У ПОЖИЛЫХ ЛИЦО МОЛОЖАВОЕ?

Лицо не получает кислорода

При пониженном давлении кровь течет по сосудам медленнее. Ухудшается кровообращение всего организма. Кожа лица получает недостаточно кислорода и питательных веществ. Она теряет тонус, становится вялой и бледной. Уменьшается эластичность и объем мышц и связок. Лицо теряет свойственную молодости округлость и свежесть. А еще может начаться выпадение волос. **Что делать?** Наладить приток кислорода, минералов и питательных веществ к тканям лица. Для этого нужно усилить кровообращение — не только в области головы, но и во всем теле. В первую очередь обязательно скорректируйте давление вместе с врачом-терапевтом и кардиологом. Больше двигайтесь. Особенно полезны упражнения на расслабление мышц шеи и грудной области. Каменная шея и свинцовые плечи — это дополнительная «плотина», перегораживающая и без того слабый ток крови и лимфы. Расслабляя мышечный панцирь с помощью гимнастики или массажа, вы освобождаете от зажимов кровеносные сосуды. А значит, ваше лицо получит долгожданный коктейль биологически активных веществ.

От хронических стрессов обвисает овал

Что происходит? В ответ на стрессы мускулы рефлекторно сокращаются — так работает нервная система. Можно сказать, что стресс «выстреливает» в мышцы. Отражается это прежде всего на лице. Лицевые мышцы реагируют на стрессовые ситуации. Чтобы мышца оставалась в нормальном тонусе, после каждого сокращения ей требуется расслабление. Если она расслабилась не до конца или оказалась в состоянии хронического зажима, появляются морщины.

Кратковременный стресс не имеет негативных последствий. А вот хроническое напряжение коварнее. Постоянно напрягая жевательные мышцы днем и сжимая зубы ночью, человек провоцирует развитие больших проблем с лицом. Стирается поверхность зубов, нижняя челюсть поджимается вверх — и сразу пропадает опора для тканей лица. Вот так обвисает овал, появляются брыли и глубокие морщины в углах рта. **Что делать?** Не просто расслабить мышцы, но и научить их правильно реагировать на эмоциональное напряжение. Одним массажем у косметолога здесь не обойтись. Лучше научиться самомассажу лица.

Чтобы придать губам объем, добавьте каплю масла мяты перечной в свой блеск для губ. Только не переборщите, иначе можете получить ожог.

Решили похудеть? Делайте это плавно

Не рекомендуется терять больше 1 кг в месяц. И самое главное — не лишайте себя никаких питательных веществ. Если на завтрак съели яблоко, на обед борщ, а на ужин булочку, та же гимнастика для лица никогда не даст результата. В рационе красоты важны белки и насыщенные жиры. Иначе у организма просто не будет материалов для построения полноценной мышечной ткани. Что делать? Организм должен получать достаточно жиров, белков и углеводов. Любой дефицит рано или поздно приведет к проблемам со здоровьем и внешностью. Чаще всего женщины сталкиваются с недостатком белка. Но ведь без него кожа не будет эластичной, а мышцы — упругими. Если не хотите есть мясо, ешьте рыбу.

То же касается и насыщенных жиров: без них кожа будет сухой и вялой. Не важно, за счет кокосового масла вы их наберете или за счет сливочного, главное, наберите! Мышца должна быть мягкой и эластичной. А многие диеты для похудения сильно ограничивают поступление жирных продуктов. Небольшое количество сливочного или растительного масла в рационе пойдет только на пользу.

От углеводов отказываться тоже нельзя. Употребляйте цельные крупы, хороший «грубый» хлеб и фрукты в первой половине дня, и вы будете стройной и энергичной.

И еще, важно быть сытой! Чувство голода вызывает тревогу. Это всегда отражается на лице не в лучшую сторону.

Алина Берсенева, косметолог-диетолог

На каждый день

Для нежной кожи. Смочите мочалку в свежем соке грейпфрута и массируйте все проблемные зоны тела, только предварительно очистите их с помощью скраба. Курс такой ежедневной косметологической процедуры — две недели. Затем сделайте недельный перерыв, после чего повторите курс массажа.

Хлебная вода делает кожу гладкой и бархатистой

Всем, у кого сухая кожа лица, советую умываться хлебной водой. Приготовить ее просто. Я делаю это так: замачиваю на ночь в воде комнатной температуры корочку черного хлеба, утром процеживаю жидкость и протираю ею лицо. Можно просто размочить мякиш и нанести его на кожу. После такой процедуры кожа становится гладкой и бархатистой. А если регулярно пользоваться хлебной водой, уменьшатся морщины, исчезнут шелушение и воспаления.

Саният, Дагестан

От пятен на руках — чайный гриб

Коричневые пятна на руках осветляю смесью из 2 чайн. ложек настоя чайного гриба и 1 чайн. ложки лукового сока. После нанесения смеси руки стараюсь некоторое время не мыть, чтобы она успела оказать свое действие.

В. Л. Дорохова, Свердловская обл.

Ножки у вас будут как с обложки!

Мой скраб хорошо отшелушивает кожу ступней. Смешиваю 3 ст. ложки молотого кофе, по 1 ст. ложке растительного масла и морской соли и 1 чайн. ложку молотой гвоздики. Вечером ступни распариваю. На влажную кожу наношу скраб, массирую энергично 5-10 минут, смываю и наношу на ступни крем для ног. Если пользоваться скрабом регулярно, ваши ножки будут ухоженными и красивыми.

Вероника Губарева, Томская обл.

Город-герой на Днепре
Мишель Обама, Опра Уинфри
Кон-стебль-француз
Расши-ритель зрачков
Турнир автогон-щиков
1
Бензи-новое чрево машины
Польское рагу
Ложный прием боксера
Южное вечно-зеленое деревце
Пред-ложение актеру
Фести-валь смеха
Двор у донских казаков
2
Жид-кость в радиа-торе
Знойный сезон
Роскош-ное издание гравюр
Звезда х/ф «Зер-кала»
Топор для руб-ки дров
Его вправит косто-прав
Семья фокусни-ков
Инвен-тарь золото-искателя
2
В роли Кости Иночкина
Неопрят-ный малый (прост.)
Пушной промы-сел
Соха азиата
Мягкое сиде-нье без спинки
3
Старин-ная за-стежка
Столи-ца на берегах Волги
Сокра-щение мышц
Пар-ковый район Москвы
Мать Дамбо как жи-вотное
Трактир на Кав-казе
Выступ на шее мужчины
3
Реакция на анек-дот
Кресло с номером
Дощатое перекры-тие
Кодекс иудея
Фото-мыль-ницы из США
Насупив-шееся облако
«Моле-кула» из секунд
Убежден-ность в честно-сти
Астро-навт... Шепард
Признак утечки газа
Колода палача
Житель чайной страны
4
Листовое золото
4
Горец, убивший Бэлу
«Высоко-горный» грузин
Отправ-ная точка дела
Героиня оперетты Кальма-на
Снасть, удержи-вающая мачту
Корона царей Ассирии
Автор пьесы «Король-олень»
Инстру-мент Нильса
Звание Прише-беева
Продук-ция фо-нарика
Тригоно-метри-ческая функция
Апогей творче-ства
Сменил Агуза-рову в «Браво»
5
Жена Вы-соцкого
Дерево шелко-пряда
Не за-крыва-ется у болтуна
Красное бор-доское вино
Вредная муха Африки
Подстре-катель к мятежу
5
«Адрес» канала связи

Составила Елена Короткова

По ту сторону жизни

Известный учёный связался с миром духов

Когда у румынского историка и писателя Богдана Петричейку Хашдеу умерла дочь, он не смог смириться с потерей и начал искать пути общения с загробным миром.

Не просто талантливая, а гениальная

Богдан Хашдеу не мог нарадоваться на дочь. С самого рождения она казалась ему верхом совершенства. В два года девочка уже разговаривала на двух языках — румынском и французском. Читать и писать Юлия начала в 3-летнем возрасте. А к 7 годам написала первый роман, причем исторический. А еще девочка виртуозно играла на фортепиано, занималась живописью и много училась. В 8 лет Юлия закончила начальную школу, попутно выучив английский и немецкий. А в 11 лет получила первую премию за окончание гимназии с отличием. Параллельно Юлия отучилась в консерватории Бухареста — по классу вокала и фортепиано.

Когда стало ясно, что таланты девочки слишком велики для маленькой Румынии, родители отправили ее в парижскую Сорбонну. Так Юлия стала первой в Румынии девушкой, перед которой распахнулись двери этого прославленного университета.

Девочку ждало большое будущее

В Сорбонне Юлия Хашдеу стала настоящей знаменитостью. Столько зрелости, логики и вместе с тем новизны находили слушатели в ее суждениях по философии и истории. Все без исключения восхищались ее ораторским искусством и прочили молодой румынке большое будущее в науке.

Первые симптомы туберкулеза начали проявляться у Юлии в то время, когда она работала над докторской диссертацией по философии. Но ей даже в голову не приходило бросить учебу.

Состояние здоровья ухудшалось с каждым днем. Родителям стоило большого труда уговорить ее поехать лечиться в Швейцарию. К сожалению, Юлии не помогли ни чистейший воздух, ни усилия знаменитых врачей. Летом 1888 года Хашдеу вернулась в Бухарест, а в конце сентября — за полтора месяца до своего 19-летия — Юлия скончалась. И Богдан Хашдеу умер вместе с ней.

Несчастный отец с головой ушел в спиритизм

Хашдеу пытался держаться. Да и не мог он просто взять и бросить ни преподавание, ни издательскую, ни научную деятельность. Слишком много людей от него зависело. И он читал лекции, публиковал статьи, занимался со студентами, а сам все время ждал, когда же его любимая Юлия пошлет ему весточку с того света. И наконец дождался.

Это случилось через полгода после ее смерти. Хашдеу сидел в своем рабочем кабинете за столом и задумчиво смотрел в окно, как вдруг ощутил покалывание в ладони и обнаружил, что сжимает в руке карандаш. А перед ним лежала записка, написанная почерком дочери: «Я счастлива, я люблю тебя, мы встретимся снова, этого тебе будет достаточно».

Богдан Хашдеу был ученым, но с того дня, как он увидел послание от Юлии, стал просто одержим идеей установить с ней контакт.

Для начала он возвел маленькую часовню на кладбище дочери. Но Юлия больше не давала о себе знать. Тогда Хашдеу с головой ушел в спиритизм. Долгое время ходил от одного медиума к другому, пытаясь поговорить с дочерью. И однажды Юлия не только «вышла на связь», но и подсказала отцу, что ему нужно найти такое место, в котором бы никто не смог помешать им общаться. Так родилась идея создать замок-храм, посвященный Юлии и построенный так, чтобы духи беспрепятственно могли проникать в него.

Богдан уверял всех и каждого, что план будущего сооружения ему передала с того света сама Юлия.

Хашдеу удалось связаться с миром мертвых

Строительство замка длилось три года. В результате неподалеку от румынского городка Кымпина в 1897 году появился храм Юлии, или замок Мага, как его стали называть. Слухи о том, что Хашдеу чокнулся и занимается черной магией, чтобы оживить дочь, расползлись по всей Румынии. Многие бывшие коллеги отвернулись от него. Мужчине было не до этого, он с головой ушел в строительство. Весь проект здания так или иначе был завязан на магических цифрах 3 и 7: три башни, три комнаты в подземелье, семь ступеней в каждом лестничном пролете.

Вход замка обращен на восток — на него падают первые лучи восходящего солнца, символа возрождения. Над дверью красуется око провидения.

О том, что храм посвящен Юлии, напоминают ее многочисленные личные вещи, книги, портреты и, конечно же, пианино.

Сердце всего замка — это так называемая комната мертвых: абсолютно темное помещение, в котором Богдан проводил спиритические сеансы. Из комнаты в гостиную ведет круглое отверстие — энергетический приемник, передающий сигналы из параллельного мира. Богдан Хашдеу рассказывал немногим оставшимся близким людям, что смог наладить устойчивый канал связи с миром мертвых. Теперь он общался и с давно ушедшими отцом и дедом, и с любимой дочерью. И вывел свою формулу счастья: «Нет молодости, нет старости: жизнь и смерть — всего лишь этапы вечного пути человека».

■ ХОРОШЕЕ ПРЕДЗНАМЕНОВАНИЕ ДЛЯ ПОСЕТИТЕЛЕЙ МУЗЕЯ — НАЙТИ НА СТУПЕНЬКАХ МАРГАРИТКИ. СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ИХ ОСТАВЛЯЕТ ТАМ ЮЛИЯ.

Сейчас в замке Юлии Хашдеу размещается единственный в мире музей спиритизма. В здании до сих пор обитают духи семьи Хашдеу. Иногда из комнаты, где стоит фортепиано Юлии, доносятся пение и звуки музыки. А вслед за ними — одобрительный смех и аплодисменты. Многие люди специально приезжают в Кымпину, чтобы повстречаться с духами семьи. Для чего? Оказывается, свидание с Юлией обещает успехи в учебе. Встреча с Богданом — признание и финансовую стабильность. А рандеву с обоими Хашдеу сулит счастье в семейной жизни, не омраченной ссорами между поколениями. И, наконец, самое хорошее предзнаменование — найти на ступеньках музея букетик маргариток. Юлия и после смерти любит эти цветы и собирает их, гуляя вокруг замка. А так как забрать их с собой не может, оставляет при входе. Человек, нашедший их, обретает настоящую любовь.

Юлия Хашдеу

В ДВА ГОДА ЮЛИЯ ХАШДЕУ УЖЕ СВОБОДНО РАЗГОВАРИВАЛА НА ДВУХ ЯЗЫКАХ — РУМЫНСКОМ И ФРАНЦУЗСКОМ. ЧИТАТЬ И ПИСАТЬ ОНА НАЧАЛА В 3-ЛЕТНЕМ ВОЗРАСТЕ. А К 7 ГОДАМ НАПИСАЛА СВОЙ ПЕРВЫЙ РОМАН.

Храм Юлии, или замок Мага

Часто, когда едем с мужем куда-то, у меня срабатывает шестое чувство

Мой муж уже привык к тому, что, когда мы едем куда-то на машине, у меня срабатывает шестое чувство. Часто бывает, что по спине пробегает легкий холодок и тревожно бьется сердце. Тогда прошу мужа ехать тише, он уже знает — это не случайно. Сбавляет ход — и через короткое время на дороге попадаются машины, угодившие в ДТП. Или сбит пешеход, стоит скорая.

Бывает, что у меня на ровном месте возникает тревога за родных. Потом оказывается, что не напрасно.

Нина Львовна, Костромская обл.

Однажды Васька мой пропал. Я уж подумал нового кота заводить...

Уже несколько лет живет у меня кот — рыжий Васька. Хороший такой, боевой, здоровенный, уши рваные. Крыс и мышей к порогу складывает — отчитывается о проделанной работе. А однажды пропал. Неделю нет, другую... Я уж подумал нового заводить. И вот под самый Новый год стук в окно: «Хозяин, открывай, забирай кота!» В общем, Васька оказался в городе — я-то за городом живу. То ли собаки погнали, то ли люди увезли, кто знает. Только нашли его в подвале горожане. Решили спасать, домой принесли, накормили, намыли, а он ведь непривычный к домашнему жилью. Где пометил, где порвал. Купили тогда ему спасители шлейку. Так Васька сам их домой и привел...

Д. Р. Жиров, Рязанская обл.

Ответы на кроссворд со стр. 24

По горизонтали: 2.Зараза. 5.Эллипс. 9.Кавун. 10.Тимур. 11.Амур. 12.Рона. 14.Маре. 15.Живот. 17.Казус. 18.Диапозитив. 20.Базука. 23.Кожура. 25.Флобер. 26.Ралли. 27.Пуаро. 30.Куница. 31.Каракумы. 34.Курьер. 35.Арканзас. 38.Проблема. 41.Книга. 42.Олух. 43.Тюнер. 44.Апис. 46.Оспа. 50.Олимп. 51.Привет. 53.Тунгус. 54.Леонов. 55.Толчок. 57.Ловля. 59.Пакт. 61.Плац. 62.Иена. 63.Отдача. 64.Саго. 65.Шелк. 67.Лось. 69.Лавина. 70.Тулья. 72.Заимка. 74.Ночное. 76.Голос. 78.Мимика. 80.НАМИ. 81.Осип. 83.Гранд. 84.Брус. 86.Отряд. 87.Инжектор. 89.Лавочкин. 92.Лакуна. 93.Нагрузка. 97.Капкан. 98.Дужка. 99.Ртуть. 100.Живица. 101.Ракета. 104.Атташе. 107.Координата. 109.Осоед. 110.Ракия. 111.Жезл. 112.Жара. 114.Пена. 115.Алиби. 116.Навал. 117.Кувшин. 118.Ломоть.

По вертикали: 1.Палица. 2.Знаток. 3.Раунд. 4.Аир. 5.Эфа. 6.Исаев. 7.Стекло. 8.Кугуар. 13.Оболочка. 16.Старпом. 19.Анфиса. 21.Запонка. 22.Атакама. 23.Каракал. 24.Усадьба. 28.Тканина. 29.Трудяга. 32.Руссо. 33.Успех. 36.Риксдаг. 37.Нигрол. 39.Блюдце. 40.Марокко. 45.Палуба. 47.Полоса. 48.Оппортунист. 49.Крольчатник. 50.Ост. 52.Тля. 56.Опара. 58.Лесть. 60.Тик. 61.Пол. 66.Епанча. 68.Сходни. 69.Лаг. 71.Яна. 73.Мичиган. 75.«Чародеи». 77.Огонек. 79.Кастро. 80.Новелла. 82.Пациент. 84.Берег. 85.Сглаз. 87.Иркутск. 88.Елабуга. 90.Чукотка. 91.Накидка. 94.Адажио. 95.Разведка. 96.Каравай. 102.Ассоль. 103.Таджик. 105.Тарань. 106.Шпинат. 107.Кузов. 108.Алеко. 112.Жан. 113.Аул.

ЕСЛИ У ВАС В ХОЛОДИЛЬНИКЕ ЛЕКАРСТВ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОДУКТОВ, ЗНАЧИТ, ВЫ РОССИЙСКИЙ ПЕНСИОНЕР.

Уши — это фигня!

Моему шурину втемяшилось в голову кроликов разводить! Выращивал кролей около года, и наплодилось их столько, что просто мама не горюй!

Решил он это стадо продать, денег заработать. Дал объявление в газеты — народ валом повалил. Шурин мой на ферме хлопочет. Тут подъезжает джип, выходит навороченный дядя, чешет задумчиво репу и спрашивает:

— Эй, парень, ты, что ли, тут хозяин?

— Я, — отвечает шурин.

— Кроликов продаешь?

— Продаю.

— Слушай, а они на зайцев сильно похожи, а?

Шурин ожидал услышать все, что угодно, но только не вопрос о схожести кроликов с зайцами.

— Ну вообще похожи, которые белые. Вот только уши разные...

— Уши — это фигня! — отвечает мэн. — Давай мне четыре штуки.

— А зачем вам? — спрашивает шурин.

— Да понимаешь, жена у меня стерва... Я вот с пацанами отдохнуть собрался, ну там пивко, сауна, девочки... А ей пришлось сказать, что на охоту поехал... Если пустой вернусь — почует неладное, зараза...

И, уезжая с кроликами, сказал:

— Не прощаюсь... Теперь постоянным клиентом буду!

А вы тут про кризис в стране! Настоящий бизнесмен свой бутер с икрой всегда слопает!

Сергей Т., Ставропольский край

Ёшкин кот!

Покусанный коровами вегетарианец в корне пересмотрел взгляды на питание.

***

В Киеве изъята большая партия фальшивых стодолларовых евро.

***

Свинья, живущая возле мясокомбината, умеет спать с открытыми глазами.

***

Бабка, которая умеет пользоваться интернетом, устроила скандал в электронной очереди к терапевту.

***

Парень с фамилией Раскольников третий год не может снять комнату.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 20

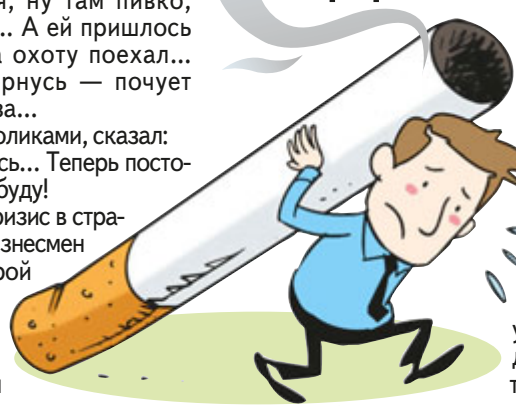
С			А	Ф	Р	О	А	М	Е	Р	И	К	А	Н	К	А		
М	И	Р	Т		А					Л		В			Ж			
О			Р	О	Л	Ь				Л		Т		Б	А	З		
Л	Е	Т	О		Л					Ю	М	О	Р	И	Н	А		
Е			П	Л	И	Т	К	О	Р	Е	З		Б		Г		М	
Н		К	И	О		О				И	С	А	К	О	В	А		
С	В	И	Н	Т	У	С				О		К	О	С	Ы	Х		
К		П		О		О				Н			Л		В			
		С	О	К	О	Л	Ь	Н	И	К	И		П	У	Ф	И	К	
С	М	Е	Х		М					С	Л	О	Н	И	Х	А		
П		К	О	Д	А	К				Т		Н		Б		З		
А			Т	У	Ч	А					М	И	Н	У	Т	А		
З	А	П	А	Х		Д	О	В	Е	Р	И	Е		А	Л	А	Н	
М		Л		А		Ы					С	У	С	А	Л	Ь		
	Ч	А	Й	Н	И	К					Т		Т		М			
		Х			Н					К	О	С	И	Н	У	С		
Ш	Т	А	Г		Д	У	Д	О	Ч	К	А		В	Л	А	Д	И	
	И		О	С	И	Н				З		А		Ч		Л		
Р	А	С	Ц	В	Е	Т				Б	У	Н	Т	А	Р	Ь		
	Р		Ц	Е	Ц	Е				И			У	Л	О	В		
Л	А	Ф	И	Т		Р	А	Д	И	О	Ч	А	С	Т	О	Т	А	

КАК НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ, ЕСЛИ ПОПАСТЬ НА ПРИЕМ К ТЕРАПЕВТУ МОЖНО ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ?!

Ей-богу, правда!

Дым коромыслом

В некоторых вузах Китая студентам не просто разрешают курить, их заставляют это делать.



В сельскохозяйственных институтах на кафедрах табаководства будущие производители сигарет учатся на собственных легких определять качество табака. Молодые люди и девушки курят прямо в аудиториях на лекциях и семинарах. Педагоги не видят в курении учащихся ничего плохого, ведь кто-то должен и табак выращивать. Все-таки Китай современному человеку не понять.

Подвоха нет!

Если вы, путешествуя по Липецкой области, случайно увидите оранжевых овец — не пугайтесь.

Можно подумать, что их специально окрасили в оранжевый цвет для привлечения туристов, но нет. Это естественный окрас. Подвоха здесь нет. Дело в том, что цвет овечьей шерсти зависит от пигмента меланина, находящегося в волосе. Но из-за различных генетических мутаций шерсть овец может приобретать самые разные, в том числе и такие неожиданные цвета.

Деревенская история

Про соседку, помидоры и забор

Мой друг Дима год назад продал квартиру и приобрел домик в поселке рядом с городом. «К природе как-то ближе, надоело торчать в четырех стенах», — говорил он.

Переехал, сделал ремонт и стал заниматься огородом. Соседи — бабка с дедом — попались хорошие. Бабка принимала живое участие во всех Димкиных начинаниях: и как нужно правильно белить стены, и как сажать укроп и т. д. Но все по-доброму, без напряга. Недавно встретились мы с ним, спрашиваю:

— Ну как битва за урожай идет?

— Да из-за этого урожая рассорился с соседями в пух и прах.

И рассказал такую историю.

— Стал я замечать, что пропадают помидоры с грядок: вроде вечером на кустах были, а утром их уже нет. На соседей подумать даже в голову не приходило, хотя между нами забора не было. Тем более что помидоров у них раза в три больше. Как-то вечером смотрю в окно: мечется в огороде знакомый силуэт с ведром. Выхожу, а это соседка заботливо складывает мои помидоры в свое ведро.

— Что это мы здесь делаем? — обалдел я.

Соседка вздрогнула, схватилась за сердце:

— Да вот, на салатик решила подсобрать...

— Э-э-э... — смотрю на ее грядки, полные помидоров, в пяти метрах от моих. — Так у вас самих...

— А у нас толком не вызрели еще, да и зачем вам столько?

— Спросили бы, я бы вам собрал... Раз так хочется моих.

— Зачем же я буду вас утруждать, сама соберу, вы отдыхайте...

Я зашел в дом с глазами по пять копеек. «Ничего себе расклад!» — думаю.

На следующее утро вызвал добрых молодцев, и забацали они мне забор из сетки. Бабка, увидев, что творится, только и воскликнула:

— Как не стыдно!

Прошло два дня, зовет она меня, говорит сквозь зубы:

— Дмитрий, я, кажется, у вас очки на грядках обронила...

Пошел смотреть — действительно, нашел очки, отдал ей. Через полчаса снова меня зовет:

— На очках петли ржавые... Они у тебя заржавели, ты должен купить новые.

«Ну это уже вообще ни в какие ворота!» — думаю. Беру сотовый и, глядя бабке в глаза, говорю: «Это фирма «Строим заборы»? Мне нужен забор из профнастила, метров сорок...»

Бабка аж задохнулась:

— Какое кощунство! Не по-людски это!

Через несколько дней я поставил новый забор. Бабку не вижу, но с дедом иногда общаемся. Он рассказал, что ему сказала тогда бабка: «Я их, городских дураков, жизни учила, а они пару помидоров зажали, неблагодарные!» Так что теперь я, может, и дурак городской, зато с помидорами.

Алексей Ш., Пенза

№1/607 2020 г.

Гороскоп с 15 по 28 января

День начинайте со слов «Доброе утро!»

ОВЕН Старайтесь получать от жизни удовольствие и не мешайте это делать другим. Жизнь проще, чем вы думаете. Не нужно усложнять ее, она и без вас это сделает. Утро лучше начинать с завтрака у окна — посмотреть на небо, дневной свет, на снег... Это разбудит организм. Завтракаете, когда еще светит луна? Зажгите хотя бы на кухне все светильники.

ТЕЛЕЦ Звезды позаботились о том, чтобы год начался благополучно. Единственное, чего не стоит делать, — это цепляться за прошлое, будь то старая любовь или работа. Зимой никаких диет! Оставьте их до весны. В холода, да еще когда за окном темень, нужен полноценный горячий завтрак. Лишний жирок в холодные дни поможет согреться.

БЛИЗНЕЦЫ Не проглядите своего счастья! Возможно, всплывут отношения из прошлого, которые разбередят душу. И еще придется распутывать жизненные головоломки, а не прятать голову в песок. На холоде быстро мерзнут ноги? Подержите их под струей теплой воды, постепенно снижая ее температуру до холодной. Так вы со временем укрепите капилляры ног, улучшите их кровоснабжение.

РАК Что приуныли? Думаете, опять хорошо там, где вас нет? Ничего подобного! Пусть погода шепчет, настроение не очень — зато никаких серьезных неприятностей. Погода без конца будет преподносить сюрпризы, температура воздуха и давление скакать. Наш вам совет: как только почувствуете слабость, массируйте мизинцы, затылок и шейный отдел позвоночника — это нормализует давление.

ЛЕВ Каждый день начинайте со слов «Доброе утро!». Если некому их сказать, подойдите к зеркалу и пожелайте себе удачи и сил, чтобы справиться с делами, которые запланировали на день. Переходите на зимний рацион. Огурчики, помидорчики, грибочки соленые, селедочка с картошечкой — вся эта традиционная русская еда только приветствуется.

ДЕВА Девиз на ближайшие две недели: спокойствие, только спокойствие! Все болезни от нервов, говорят в народе. Поэтому так важно следить за своим душевным состоянием. Расслабиться и снять стресс поможет теплая ванна с эфирными маслами. А можно просто послушать классическую музыку, посмотреть любимую комедию или почитать книгу.

ВЕСЫ Забот будет невпроворот. Впрочем, вы сейчас в отличной форме, да и судьба не собирается вставлять вам палки в колеса, так что постепенно решите все проблемы. Неплохо бы помочь печени. Советуем купить в аптеке порошок из семян расторопши. После сытного обеда 1 чайн. ложку порошка залейте водой и выпейте. А еще лучше пройти курс: пить 2 раза в день после еды хотя бы в течение двух недель.

СКОРПИОН Не поддавайтесь сезонной лени и каждый день выходите из дома хотя бы на 15 минут. Даже если холодно и промозгло. Свежий воздух и движение — лучшее лекарство для вас. И здоровье к весне поправите, и за сердце не будете хвататься! А чтобы не чихать и не кашлять, насыпьте в чашку по 1/2 чайн. ложки куркумы и имбиря, залейте очень горячим молоком и пейте снадобье на ночь... до самой весны.

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ» вы можете по любому из каталогов

Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
подписной индекс П3412

ГАЗЕТЫ ЖУРНАЛЫ

Агентство «РОСПЕЧАТЬ»

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
подписной индекс 53995

СТРЕЛЕЦ Кажется, что у вас не жизнь, а сплошные сложности? Не спешите бороться с ветряными мельницами: на самом деле все не так критично. Многие проблемы решатся сами собой, даже без вашего участия. После работы находите минутку, чтобы полежать в удобной позе с закрытыми глазами, а потом уже принимайтесь за домашние дела. И тогда горы сможете свернуть!

КОЗЕРОГ Не пытайтесь объять необъятное. Постарайтесь затаиться на время! Кстати, неплохо бы почистить почки от камней и песочка: порежьте 4 спелых плода хурмы, положите в кастрюльку, добавьте около 1 стакана воды. Доведите до кипения и сразу снимите с огня. Добавьте 3 щепотки мяты. Принимайте по 1 стакану 2 раза в день до еды и съедайте отварную мякоть хурмы.

ВОДОЛЕЙ Постарайтесь в ближайшие 2 недели не вступать ни с кем в конфликты. Даже если будет желание что-нибудь кому-нибудь высказать. Чтобы расслабиться и успокоиться, смешайте по 4 ст. ложки цветков ромашки, листьев мяты и 3 ст. ложки корней валерианы. Заварите 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипящей воды, остудите, процедите и пейте по 1/2 стакана 2 раза в день. Для вкуса подсластите медом или вареньем.

РЫБЫ Зимой холодно тем, у кого нет воспоминаний. Не пытайтесь избавиться от них, а научитесь жить с ними. Ведь память согревает изнутри. О здоровье: пора укреплять десны. Употребляйте в пищу капусту, старательно пережевывая ее, и прикладывайте к деснам на 10-15 минут. А можно полоскать рот настойкой прополиса: добавьте 20-30 капель в 1/2 стакана воды.

В следующем номере читайте:

✓ **Не упусти время**
Одышка началась после простуды.

✓ **С чего бы это? Ищем причину**
Рвота после еды.

✓ **На приёме у стоматолога**
Гранулёма зуба.

✓ **Сам себе доктор**
Сушёные корки арбуза — спасение от колита.

✓ **Болят мышцы**
Есть такая болезнь — фибромиалгия.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

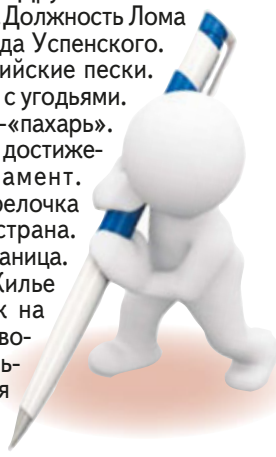
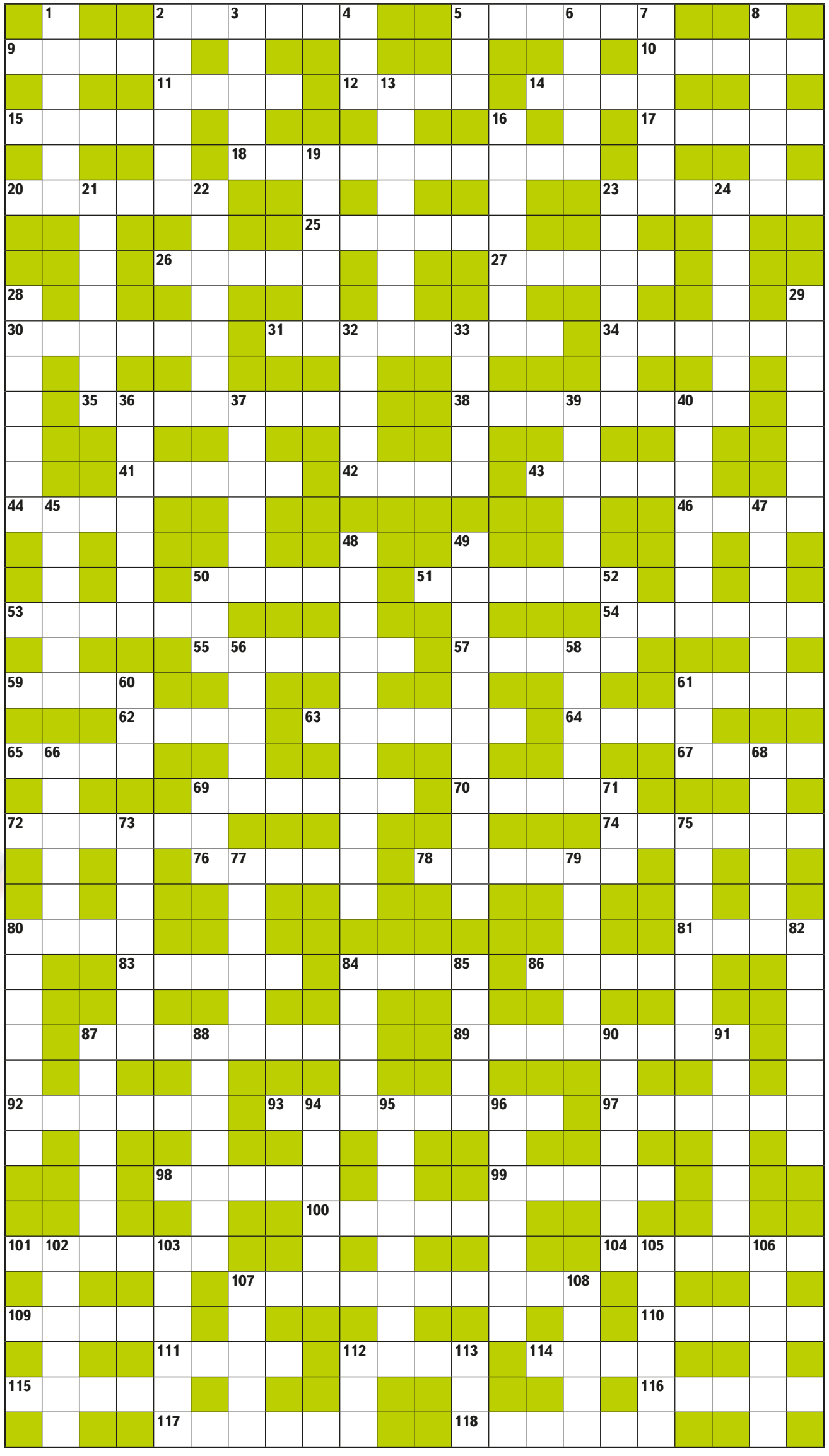
Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **106427** экз. Заказ **2011**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 08.01.2020 г.
Дата выхода в свет 08.01.2020 г. Подписано в печать 28.12.2019 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 125 427 экз.
Объем 6 п. л.
16+

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.** Болезнетворное начало. **5.** Геометрическая фигура. **9.** Арбуз на диалекте южан. **10.** Пионер со своей командой. **11.** Речная граница с Китаем. **12.** Поилица Женевы. **14.** Фантомас вне роли. **15.** Пузо либо брюхо. **17.** Курьезное происшествие. **18.** Слайд по-другому. **20.** Американский гранатомет. **23.** Несъедаемая часть апельсина. **25.** Французский писатель. **26.** Многодневные автогонки. **27.** Сыщик по имени Эркюль. **30.** Пушная хищница. **31.** Пустыня в Средней Азии. **34.** Мальчик на побегушках. **35.** Штат в США. **38.** Сложный житейский вопрос. **41.** Попавшая в переплет. **42.** Дурак царя небесного. **43.** Устройство радионастройки. **44.** Священный бык фараонов. **46.** Ветряная болезнь. **50.** Резиденция Зевса. **51.** Дружеское «Добрый день». **53.** Прежнее название эвенка. **54.** Первый в открытом космосе. **55.** Резкий короткий удар. **57.** Процесс добычи рыбы. **59.** Договор между странами. **61.** Площадка для муштры. **62.** Валюта токийца. **63.** Реакция ружья на выстрел. **64.** Крупа из кукурузного крахмала. **65.** Ткань из коконов. **67.** Таежный рогоносец. **69.** Снег, с горы сходящий. **70.** Цилиндрическая часть котелка. **72.** Хуторок в тайге. **74.** Пастьба лошадей при луне. **76.** Достояние певца. **78.** Жестикуляция физиономией. **80.** Легковушка при Сталине. **81.** Слуга Хлестакова. **83.** Важный испанский дворянин. **84.** Бревно после огранки. **86.** Он не заметил потери бойца (песен.). **87.** Струйный насос. **89.** Советский авиаконструктор. **92.** Пропуск в тексте. **93.** Степень занятости работой. **97.** Охотничья ловушка. **98.** Ручка ведра. **99.** Жидкие шарики металла. **100.** Смола хвойных деревьев. **101.** Сигнальный снаряд. **104.** Дипломатический ранг. **107.** Географический адрес. **109.** Птица из ястребов. **110.** Болгарская водка. **111.** Палка гаишника. **112.** Обычное дело в пустыне. **114.** Скопление мыльных пузырьков. **115.** Веский козырь невиновного. **116.** Беспорядочная груда. **117.** Сосуд с горлышком и ручкой. **118.** Большой кусок хлеба.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.** Боевая дубина. **2.** И Знаменский, и Томин. **3.** Схватка в боксе. **4.** Полезный корень с болота. **5.** Ядовитая змея. **6.** Штирлиц по советскому паспорту. **7.** Прозрачный материал для окон. **8.** Другое название пумы. **13.** Роль яичной скорлупы. **16.** Должность Ломаря при Врунгеле. **19.** Обезьянка Эдуарда Успенского. **21.** Застежка на манжетах. **22.** Чилийские пески. **23.** Дикая кошка Туркмении. **24.** Дом с угодьями. **28.** Холст еще на стане. **29.** Работник-«пахарь». **32.** Философ Жан-Жак. **33.** Удача в достижении цели. **36.** Шведский парламент. **37.** Смазка для механизмов. **39.** Тарелочка под чашкой. **40.** «Апельсиновая» страна. **45.** Этаж теплохода. **47.** Газетная страница. **48.** Политик-приспособленец. **49.** Жилье для домашних зайцев. **50.** Восток на языке моряка. **52.** Мелкий враг садоводов. **56.** Закваска в квашне. **58.** Фальшивый комплимент. **60.** Матрасная ткань. **61.** Нижняя часть помещения. **66.** Дорожный плащ на Руси. **68.** Деревянные переносные мостки на судне. **69.** Морской спидометр. **71.** Река в Якутии. **73.** Одно из великих озер. **75.** Новогодняя комедия с Семеном Фарадой. **77.** Телепередача «Голубой...». **79.** Фидель с Кубы. **80.** Любимый жанр Стефана Цвейга. **82.** Посетитель доктора. **84.** Край земли около водоема. **85.** Вред от «дурного» ока. **87.** Областной центр близ Байкала. **88.** Родной город Ивана Шишкина. **90.** Соседка Камчатки. **91.** Пончо по своей сути. **94.** Медленный темп музыки. **95.** Геологический поиск. **96.** Круглый хлеб. **102.** Героиня «Алых парусов». **103.** Коренной житель Душанбе. **105.** Родня плотвы. **106.** Листовой овощ. **107.** Короб для грибов. **108.** Убийца цыганки Земфиры. **112.** Ваня в Париже. **113.** Кавказское селение.



Составила Елена Тимошенко